પ્રશ્નોત્તરરૂપે

નાગરિકના ધર્મ

તથા

આરોગ્ય વિદ્યા.

(ધોરણ છઠ્ઠા માટે)

રચનાર,

મણિલાલ મુળજીભાઇ ઉપાધ્યાય,

બુકસેલર—પેટલાદ.

પ્રકાશક,

મણિલાલ મુળજીભાઇ ઉપાધ્યાય,

બુકસેલર—પેટલાદ.

આવૃત્તિ ૧ લી. પ્રત ૧૫૦૦.

સંવત ૧૯૭૩. સને ૧૯૧૭.

શ્રી 'સત્યનારાયણ' પ્રીન્ટિંગ પ્રેસમા પટેલ મોતીલાલ કાળીદાસે છાપી. ઠે. પાનાભાઈની વાડી—અમદાવાદ.

કિંમત રૂા. ૦-૩-૦.

પ્રશ્નોત્તર રૂપે

નાગરિકના ધર્મ તથા આરોગ્યવિદ્યા.

(ઉપોદ્‌ઘાત.)

પ્ર૦ નાગરિક એટલે શું ?

ઉ૦ એક ગામ કે નગરમાં વસનારા સઘળા લોકો નાગરિક કહેવાય, અને બહોળા અર્થમાં કહીએ તો એક દેશમાં અથવા એક રાજ્યની સત્તા નીચે રહેનારા સઘળા લોકો નાગરિકજ કહેવાય.

પ્ર૦ નાગરિકના ધર્મ એટલે શું ?

ઉ૦ મનુષ્ય તરીકે પોતાની જાત પ્રત્યે, કુટુંબ પ્રત્યે, ગામ પ્રત્યે, દેશ પ્રત્યે અને તેથી આગળ વધતાં સકળ જનસમાજ પ્રત્યે જે જે ફરજો બજાવવાની છે તે ફરજો નાગરિકના ધર્મ કહેવાય છે.

પ્ર૦ ખરો નાગરિક કોણ ?

ઉ૦ ખરો નાગરિક તેજ કે જે દેશના કલ્યાણને માટે જરૂર પડે ત્યાં પોતાના હરેક સ્વાર્થનો ભોગ આપવા સદા તત્પર રહેતો હોય તે.

પ્ર૦ વ્યક્તિ અને સમાજ એટલે શું ?

ઉ૦ માણસો એક બીજા સાથે ભેગા મળીને રહે છે તે સમાજ કહેવાય અને સમાજનો દરેક માણસ એક વ્યક્તિ કહેવાય છે.

પ્ર૦ વ્યક્તિ અને સમષ્ટિ (સમાજ) એ બંનેનો અરસપરસ શો સંબંધ છે ?

ઉ૦ મનુષ્ય જાતનો વિકાસ સમાજમાંજ સંભવીત છે. કોઈપણ મનુષ્ય સમાજથી છૂટો પડી એકલો પોતાની ઉન્નતિ સાધી શકશે

નહિ. આમ મનુષ્ય જાતના વિકાસને અર્થે સમાજ આવશ્યક છે. આથી સમાજની ઉન્નતિને અર્થે સામાજિક લાભનાં હરેક કર્તવ્ય કરવાની હરેક વ્યક્તિને માથે ફરજ છે.

પ્ર૦ મનુષ્યજાતિના વિકાસ માટે વ્યક્તિસ્વાતંત્ર્ય આવશ્યક છે કે સમાજવ્યવસ્થા આવશ્યક છે?

ઉ૦ સમાજવ્યવસ્થાને હાનિ ન થાય એવું વ્યક્તિસ્વાતંત્ર્ય આવશ્યક છે.

પ્ર૦ તેનું કારણ શું? ઉદાહરણ આપી સમજાવો.

ઉ૦ વ્યક્તિના ભોગે સમાજનું હિત સાધતાં મનુષ્યનો વિકાસ કેવળ યંત્રવત્ એકદેશી થઇ જાય છે. પરિણામ એ આવે છે કે એ રીતે સમાજ ઘણાક હિતકર બાબતોમાં પછાત રહી ભવિષ્યને માટે કંઈ શુભ પરિણામ રૂપી વારસો મૂકવા હતભાગ્ય નીવડે છે. દાખલા તરીકે પ્રાચીન સ્પાર્ટામાં વ્યક્તિસ્વાતંત્ર્ય સમાજવ્યવસ્થાને હાનિકારક માનવામાં આવતું, અને તેથી વ્યક્તિના ભોગે સમાજની વ્યવસ્થા સાધવાનો પ્રયાસ કરવામાં આવતો. અને સમાજના રક્ષણને માટે શારીરિક બળ અને સૈનિક ઉત્સાહની જરૂર માની તેની વૃદ્ધિજ માત્ર કરવામાં આવતી; પરિણામ એ આવ્યું કે એ રાજ્યના અંત પછી ભવિષ્યને માટે તેણે કંઇ સુંદર સાહિત્ય, કળા કે શોધખોળ મૂકી નહિ. એથી ઉલટું એથેન્સમાં કોઈપણ નાગરિકને હરેક પ્રવૃત્તિ કરવાની છૂટ હોવાથી તેમનાં શરીર, મન, હૃદય સારી રીતે વિકાસ પામી શક્યાં; અને પોતાની સમાજનું રક્ષણ કરવા ઉપરાંત કળા, સાહિત્ય વગેરે ભવિષ્યને માટે તેમનાથી મૂકી શકાયું અને તેમનાં જીવન રસિક અને સુખમય બન્યાં.

પ્રકરણ ૧ લું.

પ્ર૦ માણસની જિંદગીમાં કુટુંબની ફરજો ઘણો અગત્યનો ભાગ ભજવે છે તેનું કારણ શું?

ઉ૦ કુટુંબમાંજ માણસોનું જીવન શરૂ થાય છે, કુટુંબમાંજ તેમની શક્તિઓ ખીલે છે, અને મોટપણે જીવનમાં કેમ વર્તવું તે કુટુંબમાંજ શીખાય છે, માટે કુટુંબની ફરજો ઘણી અગત્યની છે.

પ્ર૦ બાળકોની કુટુંબની ફરજો કઈ કઈ?

ઉ૦ એ જાતની ફરજો ચાર ભાગમાં વહેંચાઇ જાય છે; (૧) પોતાની જાત તરફની; (૨) માબાપ તરફની; (૩) પોતાનાં ભાંડુઓ તરફની; અને (૪) કુટુંબના સંબંધીઓ તથા મહેમાનો તરફની ફરજો.

પ્ર૦ એ ફરજો સારામાં સારી રીતે બજાવવામાં કઇ વસ્તુ જરૂરની છે?

ઉ૦ પોતાની ફરજ યથાર્થ રીતે બજાવવામાં માબાપની શિખામણ જરૂરની છે; તોપણ દરેકમાં પોતાનો ઉમંગ એ મુખ્ય વાત છે. કેમકે ઉમંગથી દરેક કામ સારૂં થાય છે; અને કામ કરનારને આનંદ થાય છે. ઉમંગથી કામ સહેલું થાય છે અને બીજાં કામ કરવાની આવડત વધે છે.

પ્ર૦ પોતાની જાત તરફની ફરજો બજાવવામાં કઇ કઇ બાબતો ઉપર ધ્યાન રાખવું?

ઉ૦ પોતાના શરીરનું આરોગ્ય જાળવવું; અને તેમ થવા માટે આહારવિહારમાં નિયમિત રહેવું તથા માપસર કસરત આપવી એ ખાસ જરૂરનું છે. શરીરની સ્વચ્છતા રાખવી તથા વાણી અને મન પવિત્ર રાખવાં.

પ્ર૦ ધર્મશાસ્ત્રોમાં પંચાયતન પૂજા કઈ કઇ ગણાવી છે ?

ઉ૦ માતા, પિતા, આચાર્ય, (ગુરુ) અતિથિ અને ઇશ્વર એ પાંચની પૂજાને પંચાયતન પૂજા કહેવામાં આવે છે.

પ્ર૦ એમની પૂજા કેવી રીતે થાય ?

ઉ૦ તેમના પ્રત્યેની આપણી ફરજો સંપૂર્ણ અદા કરવી એ એમની પૂજા કહેવાય.

પ્ર૦ માબાપ તરફની ફરજ શી રીતે બજાવી શકાય ?

ઉ૦ તેમની ઇચ્છાને આધીન થવું, તથા તેમને બની શકે તેટલી હરેક રીતે સહાય આપવી.

પ્ર૦ ભાઇભાંડુ પ્રત્યેની ફરજ કેવી રીતે અદા થાય ?

ઉ૦ નાનાં ભાઇબેનને હરેક રીતે મદદગાર થવું, તેમને ફરવા લઇ જવાં, તેમનાં કપડાં વગેરે સાહિત્યો સંભાળવાં, તેમને અભ્યાસ કરવામાં મદદગાર થવું, તેમને જુદી જુદી બાબતોની માહીતિ આપવી, તેમની જોડે શાંતિથી અને માયાળુપણે વર્તવું—આમ કરવાથી તેમના પ્રત્યેની ફરજ અદા થાય છે.

પ્ર૦ કુટુંબના સંબંધી તથા મહેમાનો પ્રત્યેની ફરજ કેમ અદા થઇ શકે ?

ઉ૦ તેઓ પોતાને ત્યાં આવે ત્યારે તેમની સાથે વિવેકથી બોલવું ચાલવું, તથા તેમના કામકાજમાં બનતી હરેક સગવડ કરી આપવી. પોતે ગમે તે કામમાં હોય તોપણ બાળકોએ આવનારનો સત્કાર કરવાનું ચૂકવું નહિ.

પ્ર૦ માણુસનું મોટામાં મોટું ભૂષણ શું ?

ઉ૦ ઊંચી રીતભાત.

પ્રકરણ ૨ જું.

શાળા.

પ્ર૦ વિદ્યાર્થીએ શાળામાં એક બીજા સાથે કેવી રીતે વર્તવું?

ઉ૦ સઘળાં બાળકો ઉપર પોતાનાં ભાઇભાંડુ જેવો ભાવ રાખવો.

પ્ર૦ ગુરુભક્તિ એ મોટામાં મોટો ધર્મ છે તેનું કારણ શું?

ઉ૦ શિક્ષક આપણા આત્માનું કલ્યાણ કરનાર છે. આપણા આત્મામાં પ્રભુએ ઘણી શક્તિઓ મૂકેલી છે તે શક્તિઓને ખીલવનાર શિક્ષક છે. મોટપણે માણસ અનેક મહાન કાર્યો કરવા શક્તિમાન થાય છે તે ગુરુએ આપેલી વિદ્યાના બળેજ. આ પ્રમાણે દુનીઆમાં આપણું વધારેમાં વધારે હિત કરનાર હોય તો તે શિક્ષકજ છે માટે તેના તરફ પૂજ્યભાવ સદા રાખવો, તેમને માન આપવું, તેમની આજ્ઞા પાળવી અને બની શકે તેટલી તેમની સેવા કરવી; એ દરેક વિદ્યાર્થીનું કર્તવ્ય છે.

પ્ર૦ શાળામાં બાળકોના કયા કયા સદ્ગુણો ખીલે છે, અને તે કેવી રીતે?

ઉ૦ શાળામાં વિદ્યાર્થીઓ યોગ્ય વર્તન રાખે તો ઘણા ઉપયોગી ગુણો ખીલવી શકે છે. પ્રમાણિકપણું, ઉદ્યોગ, ચોકસાઇ, સભ્યતા, સહનશીલતા એ ગુણો ખીલવવાની ઘણીજ તક શાળામાં મળે છે.

ઘણાં બાળકોની સાથે સમાધાનીથી રહેવાનું હોવાથી તેના સ્વભાવમાંથી ચિડીઆપણું, અધીરાઇ, તોછડાઇ વગેરે વિચિત્રતાઓ જતી રહે છે. તે પોતાના મન પર કાબુ રાખતાં શીખે

છે, તથા કયે વખતે કેમ બોલવું અને શું બોલવું તે સમજી જાય છે.

જુદી જુદી સ્થિતિના વિદ્યાર્થીઓ સાથે રહેવાથી સમાનભાવ અને દીલસોજી આવે છે. તેમજ દૃઢતા, શાંતિ, સ્વમાન, ખંત, આગ્રહ વગેરે ઘણા સદ્‌ગુણો શાળામાં ખીલવા પામે છે.

પ્ર૦ અભ્યાસ કરવામાં કઇ બાબતે વિદ્યાર્થીઓએ ધ્યાનમાં રાખવી ?

ઉ૦ દરરોજ નિયમિત રીતે શાળામાં આવવું, દરરોજ નિયમિત રીતે વાંચવું, આપેલા પાઠ ઘેરથી વાંચી જવા, અને નિશાળેથી આવીને શિક્ષકે શીખવેલું યાદ કરી જવું. જે શંકા પડે તે બીજે દિવસે શિક્ષકને શાળામાં પૂછી જોવી. નિયમિત અને વખતસર અભ્યાસ કરવો એટલુંજ નહિ પણ જે કંઇ શીખવું તે પરિપકવ શીખવું.

પ્ર૦ વિદ્યાર્થીઓએ કેવી રીતે વિવેક દર્શાવવો ?

ઉ૦ વિદ્યાર્થીઓએ પોતાના શિક્ષકો સાથે, બીજા વિદ્યાર્થીઓ સાથે શાળામાં આવનાર બીજા સદ્‌ગૃહસ્થો સાથે માન, પ્રેમ અને નરમાશથી વર્તવું. કોઇપણ પ્રસંગમાં અકડાટ કે ઉદ્ધતાઇ બતાવવી નહિ.

રસ્તામાં અને નિશાળમાં સઘળે સભ્યતાઈથી વર્તવું. રસ્તામાં શિક્ષકો કે કોઈ સજ્જનો મળે તેને યોગ્ય માન આપવું.

પ્ર૦ સર્વથી અગત્યનો સદ્‌ગુણ કયો ?

ઉ૦ સત્ય. સાચું બોલવાની ટેવ પાડવી એ બીજા સર્વ સદ્‌ગુણ પ્રાપ્ત કરવાને માટે ખાસ અગત્યનું છે. વિદ્યાર્થીએ પોતાના દરેક વ્યવહારમાં સાચુંજ બોલવું. તાત્કાલિક લાભ મેળવવા ખાતર જુઠું બોલી શિક્ષકને છેતરવાનો દુષ્ટ પ્રયાસ કદી કરવો

નહિ. "સત્યનોજ અંતે જય થાય છે" એ વાત હંમેશ યાદ રાખી નીડરતાથી પોતાનાથી અજાણતાં થએલી ભૂલ કે ગુન્હો કબુલ કરી દેવો જોઇએ એમ કરવાથી સર્વ કોઇ રાજી થાય છે અને ભૂલને માટે ક્ષમા આપે છે. પોતાને ન આવડતી બાબત બીજાનામાં જોઇને નકલ કરીને પોતાને આવડે છે એમ બતાવવાનો પ્રયત્ન કરવો એ અનેક રીતે નુકસાનકારી નીવડે છે.

પ્ર૦ વિદ્યાર્થીઓને પોતાના કાર્યમાં સફળ થવા માટે અગત્યના સદ્દગુણો કયા છે?

ઉ૦ સ્વાશ્રય, ખંત, નીડરતા, સ્વમાન, સ્પર્ધા અને અખંડ ઉદ્યોગ એ ગુણો હરેક કાર્યમાં ફતેહ મેળવવા માટે જરૂરના છે.

પ્ર૦ શાળાની વસ્તુઓની બાળકોએ કેવી રીતે સંભાળ રાખવી?

ઉ૦ નિશાળની સર્વ વસ્તુઓ બહુ સાવચેતીથી વાપરવી, તથા ભાગવી, તોડવી કે તેને નુકસાન પહોંચાડવું નહિ. શાળાના નકશા, પુસ્તકો કે ચિત્રો એવી રીતે વાપરવાં કે તે ઘસાય કે અસ્વચ્છ થાય નહિ.

પ્રકરણ ૩ જું.

સમાજ.

પ્ર૦ વિદ્યાર્થી નાગરિક અવસ્થા આવે છે અર્થાત્ સમાજમાં પ્રવેશ કરે છે ત્યારે પોતાના કાર્યમાં કોની સહાય લે છે?

ઉ૦ પોતાની સમજશક્તિની.

પ્ર૦ સમાજમાં પ્રવેશ કરતાં કઇ કઈ ફરજો માથે આવે છે?

ઉ૦ વૃદ્ધ માબાપની સેવા, પોતાનાં બાળકોની સંભાળ, નિર્વાહનાં કાર્યો, પડોશીઓ પ્રત્યેની ફરજો, જ્ઞાતિ સંબંધીની ફરજો, નગર અગર ગામનાં સામાન્ય હિતનાં કાર્યો, દેશનાં સામાન્ય હિતનાં કાર્યો, જનદયા અગર પ્રાણીરક્ષણનાં કાર્યો,—વગેરે ફરજો આવે છે.

પ્ર૦ આ કાર્યો કોણ સોંપે છે ?

ઉ૦ કર્તવ્યપરાયણ અને સુશિક્ષિત માણસ વગર બતાવ્યે પોતાની મેળે શોધી લે છે, અને પોતાની શક્તિ અને અવકાશના પ્રમાણે તે બજાવે છે.

પ્ર૦ સમાજમાં રહેવાથી મનુષ્યને શા લાભ છે ?

ઉ૦ તેની અધમ લાગણીઓ દબાઈ જાય છે, અને ઉચ્ચ લાગણીઓ વિકાસ પામતી જાય છે. સમાજમાં રહેવાથી સ્વચ્છંદતા નાશ પામી સામાજિક નિયમના બંધનમાં રહેવાય છે, પોતાના વિકારો ઉપર અંકુશ રાખવો પડે છે, અને હંમેશાં નિર્દોષ ઉદ્યોગમાં મચ્યા રહેવું પડે છે. આથી માણસો માણસો વચ્ચે સંસર્ગ વધે છે, સ્નેહ બંધાય છે, અને એક બીજાનાં કામ જોવા જાણવાથી બુદ્ધિ વધતી જાય છે. સમાજમાં રહેવાથી આપણું મનુષ્યત્વ કેળવાય છે અને ખીલે છે.

પ્ર૦ નાગરિક તરીકે આપણી કઈ ફરજ છે ?

ઉ૦ (૧) આપણું દરેક કાર્ય સમાજના હિતની દૃષ્ટિથી થવું જોઇએ.
(૨) આપણે નિરંતર સતત ઉદ્યોગી થવું જોઇએ.
(૩) આપણે લીધેલું કામ સારામાં સારી રીતે કરવું જોઇએ.
(૪) જનહિતનાં કાર્યોમાં આપણાથી બનતો દરેક ફાળો આપવો જોઇએ. એ ફાળો તન, મન કે ધન ગમે તે સાધનથી આપી શકાય.

(૫) સાર્વજનિક કાર્યોમાં ધ્યાન આપવાની દરેક નાગરિકની ફરજ છે. (જાહેર પુસ્તકાલયો, ધર્મશાળાઓ, નિશાળો, દવાખાનાં વગેરે.)

(૬) દરેક માણસે થોડો પણ વખત સાર્વજનિક કામને માટે કાઢવો જોઇએ.

(૭) નાગરિકોએ પોતાના અમુક કામથી સમાજ ઉપર શી અસર થશે તેનો હંમેશ વિચાર કરવો જોઇએ.

(૮) કોઇપણ પ્રસંગે સ્વાર્થ સાધવાના હેતુથી સમાજને હાનિ કરવી ન જોઇએ.

પ્રકરણ ૪ થું.

રાજ્ય.

પ્ર૦ રાજ્ય એટલે શું ?

ઉ૦ સમાજવ્યવસ્થા જાળવનારી સ્થાપવામાં આવેલી સત્તા તે રાજ્ય.

પ્ર૦ રાજ્યને માથે હાલમાં કઇ કઈ ફરજો આવી પડેલી છે ?

ઉ૦ અગાઉના સમયમાં તો સમાજનું દુશ્મનોથી રક્ષણ કરવાનું, સમાજ વ્યવસ્થાનો ભંગ કરનારને અંકુશમાં રાખવાનું કે જરૂર પડે તો સમાજથી દૂર કરવાનું અને સમાજના નાગરિકોના અરસ્પરસના કરાર પળાવવાનું કામ રાજ્યનું હતું. હાલમાં તેનો કર્તવ્યપ્રદેશ વિશાળ થતો જાય છે. હાલમાં તો સમાજહિતના કોઇપણ કાર્યમાં પહેલ કરવાનું અર્થાત્ પ્રજાને ઉત્તેજવાનું, અને સમાજહિતની તમામ યોજનાનું રક્ષણ કરવાનું રાજ્યનું કર્તવ્ય

મનાય છે. પ્રજાના જાનમાલનું રક્ષણ કરવાની ભાવના પણ ઘણી ઉચ્ચ થઇ છે. પ્રજાના જીવન સત્વને હાનિ પહોંચે એવી કોઇપણ પ્રવૃત્તિ ઉપર રાજ્ય તરફથી અટકાવ મૂકવામાં આવે છે. અને વ્યાપાર ઉદ્યોગ વગેરે પ્રવૃત્તિઓના યોજકોને લોકોના જીવનસત્વને હાનિ ન પહોંચે એવી રીતે કાર્ય કરવાની ફરજ પાડવામાં આવે છે. પ્રજાનું આરોગ્ય વધારવા, કેળવણી આપવા, ધંધારોજગારની ખીલવટ કરવા તથા સામાજિક સુધારણામાં પ્રજાને આગળ પડતી કરવા રાજ્ય તરફથી પ્રવૃત્તિ થાય છે. અને સારા સુધરેલા રાજ્યને માથે એ ફરજો હોવીજ જોઇએ.

પ્ર૦ રાજ્યવ્યવસ્થાનું વર્ણન કરો.

ઉ૦ રાજ્યવ્યવસ્થાના બે વિભાગ હોય છે; (૧) એક મુખ્ય વ્યવસ્થા અને (૨) બીજી સ્થાનિક વ્યવસ્થા.

મુખ્ય વ્યવસ્થામાં પણ કાયદા રચવાનું અને કાયદા અમલમાં આણવાનું એવા બે ભાગ છે. રાજા પોતાના પ્રધાનો અને અમલદારો મારફત આ કામ કરે છે. પરંતુ સારા રાજ્યમાં કાયદા રચવાના કાર્યમાં પ્રજાના આગેવાનોની સલાહ લે છે. કાયદા પ્રજાને કોઇ રીતે અડચણકર્તા ન થાય તેને માટે જુદા જુદા ધંધામાં પડેલા અનુભવી નાગરિકોની સલાહ ઘણી ઉપયોગી થઇ પડે છે. તેથી સારાં વ્યવસ્થાવાળાં રાજ્યોમાં એક કાયદા બાંધનારૂં મંડળ હોય છે. તેમાં પ્રજાના પ્રતિનિધિઓને સ્થાન આપવામાં આવે છે.

મુખ્ય સત્તાનું કાયદા અમલમાં આણવાનું કામ રાજ્યના અમલદારો મારફત ચાલે છે. ધારામંડળે ઘડેલા નિયમો પ્રમાણે તે અમલ ચલાવે છે. તે રાજ્ય વ્યવસ્થા ચલાવવા માટે કર

ડબ્લ્યુ

ઉપરાવે છે, અને જુદાં જુદાં કાર્યોમાં ખર્ચે છે. રાજ્યકાર્યના વિભાગ પાડી મુલકી, ન્યાય, કેળવણી, પોલિસ, જમાબંધી, હિસાબી, ફોજ, વ્યાપાર, ઉદ્યોગ, ખેતીવાડી, સુખશાંતિ, સ્થાનિક સ્વરાજ્ય, રેલ્વે, પોસ્ટ, જાહેર બાંધકામ, વૈદકીય એવાં એવાં ખાતાં પાડે છે.

રાજ્યનો બીજો ભાગ જે સ્થાનિક વહીવટ તે મુખ્ય સત્તાની દેખરેખ નીચે સ્થાનિક માણસો મારફત ચલાવવામાં આવે છે. જુદાં જુદાં ખાતાનાં નિપુણ અમલદારો તે કામો ઉપર દેખરેખ રાખે છે; પરંતુ કાર્યની યોજના જે તે સ્થળના નાગરિકોને સોંપવામાં આવેલી હોય છે કેમકે એ લોકો સ્થાનિક જરૂરીઆતોને સારી રીતે સમજી શકે છે. નગર કે કસ્બામાં વસતી પ્રજાને કેળવણી આપવાનું, આરોગ્ય જાળવવાનું વગેરે કામો એવી સ્થાનિક સંસ્થાઓ બજાવે છે. મ્યુનિસિપાલિટિ અને લોકલબોર્ડ એ બે પ્રકારની સંસ્થાઓ છે.

પ્રકરણ ૫ મું.

વડોદરા રાજ્ય.

પ્ર૦ બ્રિટિશ રાજ્ય વહીવટ કરતાં વડોદરા રાજ્યમાં સુધારો કેટલો આગળ વધ્યો છે?

ઉ૦ જુના વખતથી ચાલતી આવેલી ગ્રામ્ય પંચાયતો દાખલ કરી પ્રજાને રાજકાજમાં રસ લેતી અને થોડે ખર્ચે નાના ગુન્હાના

ફેંસલા લેતી કરી છે. કેળવણી મફત અને ફરજીઆત કરીને તેની અતિશય વૃદ્ધિ કરી છે.

પ્ર૦ રાજ્યવહીવટમાં મુખ્ય ખાતાં કયાં?

ઉ૦ મુલકીખાતું અને ન્યાયખાતું.

પ્ર૦ મુલકીખાતામાં કઇ બાબતો સમાય છે?

ઉ૦ ખેતીવાડી, જંગલ, આરોગ્યરક્ષણ, વસુલાત, વ્યાપાર, ઉદ્યોગ, સ્થાનિક સ્વરાજ્ય વગેરે ખાતાંનાં સમાવેશ થાય છે.

પ્ર૦ બ્રિટિશ રાજ્ય કરતાં આ રાજ્યમાં વિશેષ ખાતુ કયું છે?

ઉ૦ લાયબ્રેરી ખાતું ખાસ જુદું પાડવામાં આવ્યું છે; અને તેની ખીલવટ માટે ઘણો પ્રયત્ન થાય છે.

પ્ર૦ મુલકીખાતાના અમલદારો ગણાવો.

ઉ૦ રાજ્યના ચાર પ્રાંતોમાંના દરેકમાં જે મુલકી અમલદાર છે તેને સુબા કહેવાય છે. સુબાના હાથ નીચે નાયબ સુબા અને તેના હાથ નીચે તાલુકાનો વહીવટદાર હોય છે. ચારે પ્રાંતના મુખ્ય અધિકારી સરસુબા કહેવાય છે. આ મુલકી અધિકારીઓને ન્યાય આપવાનું કામ હોતું નથી. તેમને સાધારણ દેખરેખ અને જમીન ઉત્પન્ન માટેનું કામ કરવાનું હોય છે.

પ્ર૦ ન્યાયખાતાના અમલદારો ગણાવો.

ઉ૦ આખા રાજ્ય માટે વડોદરામાં વરિષ્ઠ ન્યાયાધીશ છે તેમાં એક વરિષ્ઠ ન્યાયાધીશ અને બે મદદગાર ન્યાયાધીશ ન્યાય આપવાનું કામ કરે છે. દરેક પ્રાંતમાં એક પ્રાંત ન્યાયાધિશી અને તાલુકામાં મહાલ ન્યાયાધિશી હોય છે. ન્યાયખાતામાં કોર્ટના ચુકાદાથી અપીલ ઉપલી કોર્ટમાં થાય છે. ઠેઠ વરિષ્ઠ કોર્ટના ચુકાદાથી નારાજ થઇ અપીલ કરવી હોય તો ન્યાય સભા પાસે

વિવાદ લઇ જવામાં આવે છે. ન્યાય સભા સર્વ હકીકત તથા પોતાનો અભિપ્રાય શ્રીમંત હજુરને વિદિત કરે છે. ત્યાંથી હજુર હુકમ મળે છે.

પ્ર૦ આ ઉપરાંત બીજાં ક્યાં ખાતાં છે.

ઉ૦ કેળવણી, જાહેરબાંધકામ, પોલીસ, સેનેટરી, વૈદકીય વગેરે ખાતાં છે. તેના ઉપર તાલુકાના કે પ્રાંતના અમલદારોની દેખરેખ હોય છે.

પ્રકરણ ૬ ઠું.

બ્રિટિશ રાજ્ય.

પ્ર૦ બ્રિટિશ હિંદનું રાજ્યબંધારણ સમજાવો.

ઉ૦ ઇંગ્લાંડના મહારાજા તરફથી હિંદુસ્તાનના રાજવહીવટ માટે જે સુબો નીમવામાં આવે છે તેને વૉઇસરાય અને ગવર્નર જનરલ કહેવામાં આવે છે. તેને રાજકાજમાં મદદ કરવા માટે એક કારભારી મંડળ છે. એ મંડળમાં (એકઝીક્યુટીવ કૌંસીલમાં) હિંદના લશ્કરી ખાતાના વડા સિવાય ૮ સભાસદો છે, તેમાં એક દેશી ગૃહસ્થ છે. રાજ્યનાં જુદાં જુદાં ખાતાં ઉપર દેખરેખ રાખવાનું કામ એ કારભારીઓનું છે. કારભારી મંડળના સભાસદોના હાથ નીચે એક એક મંત્રી હોય છે. તે પોતપોતાના ખાતા માટે જવાબદાર ગણાય છે. આ ઉપરાંત એક બીજું મંડળ હોય છે. તે કાયદા બાંધવાનું કામ કરે છે. એમાં (એ સભાને લેજીસ્લેટીવ કૌંસીલ કહે છે.) વોઇસરોયના કારભારી મંડળના સભાસદો ઉપરાંત બીજા ૧૦ સભાસદો હોય છે. એ

૬૦ પૈકી ૩૫ સરકારના નીમેલા અને ૨૫ લોકોના ચુંટી કાઢેલા પ્રતિનિધિઓ હોય છે. એ (૧૦+૬)=૭૦ સભાસદોના મંડળને વડી ધારા સભા કહે છે. તેને રાજ્ય વહીવટને લગતા સઘળા કાયદા બાંધવાનું કામ હોય છે. વોઇસરાયના કારભારી મંડળને વડી સરકાર કહેવામાં આવે છે.

વોઇસરાયના હાથ નીચે મુંબાઇ, મદ્રાસ અને બંગાળા એ ત્રણ ઇલાકામાં એક એક ગવર્નર નીમવામાં આવે છે. તે દરેકને પણ ગવર્નર જનરલની માફક એક એક કારભારી મંડળ અને એક એક કાયદા બાંધનારૂં મંડળ હોય છે. ગવર્નરના કારભારી મંડળમાં ગવર્નર સિવાય ત્રણ સભાસદો હોય છે તેમાં પણ એક દેશી ગૃહસ્થ નીમવામાં આવે છે. ઇલાકાના કારોબાર માટે ઠરાવેલાં જુદાં જુદાં ખાતાઓ પૈકી એક અથવા અધિક ખાતાં દરેકની દેખરેખ નીચે મૂકેલાં હોય છે. એ ઉપરાંત એક કાયદા બાંધનારૂં મંડળ હોય છે, તેમાં ઉપરના કારભારી મંડળના સભાસદો ઉપરાંત બીજા કેટલાંક સરકારના નીમેલા અને કેટલાક પ્રજાના પ્રતિનિધિઓ બેસે છે.

બ્રહ્મદેશ, બહાર અને ઓરિસા, આગ્રા અયોધ્યાનાં સંયુક્ત પ્રાંતો અને પંજાબ એ પ્રાંતો લેફ્ટેનન્ટ ગવર્નરની દેખરેખ નીચે છે, લેફ્ટેનન્ટ ગવર્નરોને કારભારી મંડળ હોતાં નથી, પણ માત્ર કાયદા બાંધનારાં મંડળો હોય છે, તેથી પ્રાંતનો સઘળો વહીવટ તેને પોતાનેજ કરવાનો હોય છે. લેફ્ટેનન્ટ ગવર્નરની નીમણોક વોઇસરોય કરે છે.

બ્રિટિશ બલુચિસ્તાન, અજમેર ને મેરવાડા, આસામ, મધ્ય પ્રાંત અને વરાડ, કૂર્ગ, આન્દામાન અને નીકોબાર એ પ્રાંતોમાં

એકેક ચીફ કમિશ્નર મૂકેલો છે તેની નીમણોક પણ વોઇસરાય પોતે કરે છે. ચીફ કમિશ્નરને એક પણ મંડળ હોતું નથી.

પ્ર૦ ક્યા ક્યા અધિકારીઓની નીમણોક ઇંગ્લાંડના મહારાજા પોતે કરે છે ?

ઉ૦ વોઇસરાય; ગવર્નરો; વોઇસરાય અને ગવર્નરોનાં કારભારી મંડળના સભાસદો; મુંબાઇ, મદ્રાસ અને કલકત્તાની હાઇકોર્ટના જડજો; લશ્કરી ખાતાનો વડો એટલાની નીમણુક મહારાજા પોતે કરે છે.

પ્ર૦ જિલ્લાનો મુલ્કી વહીવટ સમજાવો.

ઉ૦ પ્રાંતો કે ઇલાકાઓના જિલ્લામાં વિભાગ કરેલા હોય છે, એ જિલ્લાઓ ઉપર એકેક કલેક્ટર હોય છે. તે જિલ્લાનું મહેસુલ વસુલ કરવાનું અને બીજી દેખરેખ રાખવાનું કામ કરે છે. તેના હાથ નીચે આસિસ્ટંટ કલેકટર, હજુર ડેપ્યુટિ કલેકટર, ડિસ્ટ્રિકટ ડેપ્યુટિ કલેકટરો હોય છે તે કામકાજમાં મદદ કરેછે. જિલ્લાના સમૂહને વિભાગ કહે છે. વિભાગનો ઉપરી કમિશ્નર છે. તે જિલ્લા કલેકટરનો ઉપરી હોઇ ગવર્નરના હાથ નીચેનો અમલદાર છે. જિલ્લાના ભાગને તાલુકો કહે છે. તેનો ઉપરી અમલદાર મામલતદાર છે. તે તાલુકાનું રેવન્યુ વસુલ કરી જિલ્લે મોકલે છે.

દરેક તાલુકામાં ૭૫થી ૧૦૦ સુધી ગામો હોય છે, અને દરેક ગામ કે ગામડામાં એક એક પોલિસપટેલ અને તલાટી હોય છે.

પ્ર૦ ગવર્નર, લેફટેનન્ટ ગવર્નર અને ચિફ કમિસ્નર એમ જુદા જુદા અધિકારીઓ નીમવામાં આવે છે તેનો હેતુ શો ?

ઉ૦ જે મુલક થાળે પડેલો હોઈ તેમાં શાંતિ પ્રસરેલી હોય છે. એવા મુલકમાં ગવર્નર નીમવામાં આવે છે. જે પ્રાંતમાં ગવર્નર નીમાય છે ત્યાંનો અમલ બહુજ સુધરેલી રીતે અને નિયમિત ચાલે છે, તથા પ્રજાને કેટલાક વિશેષ હકકો હોય છે. જે મુલક લેફ્ટેનેન્ટ ગવર્નરની દેખરેખ નીચે હોય છે, તે ઇલાકાઓ કરતાં પછાત છે વળી જે પ્રાંતમાં બ્રિટિશ અમલ તાજોજ થએલો હોય, દેશમાં અશાંતિ હોય, લોકો તોફાની અને બળવાખોર હોય તેવા પ્રાંતમાં ચિફ્કમિશ્નર નીમવામાં આવે છે.

જે જિલ્લામાં ઠેરવેલા કાયદા કાનુન પ્રમાણે વહીવટ કરવામાં આવે છે, તે જિલ્લો રેગ્યુલેશન ડિસ્ટ્રિક્ટ અને જે જિલ્લામાં ઠેરવેલા કાયદાને છેક ન વળગી રહેતાં જરૂર પડે ત્યારે ત્યાંના ચીફ્ કમિશ્નરને પોતાની વિવેક બુદ્ધિ પ્રમાણે વર્તવાની ખાસ વિશેષ છુટ હોય છે તેવા જિલ્લાને નોનરેગ્યુલેશન ડિસ્ટ્રિક્ટ કહે છે. આપણો પંચમહાલ જિલ્લો થોડા વખત પહેલાં નોન રેગ્યુલેશન હતો, અને સિંધ પ્રાંત અદ્યાપિ નોન રેગ્યુલેશન પ્રાંત છે. જે જે પ્રાંતો ઉપર ચિફ્ કમિશ્નર છે તે બધા નોન રેગ્યુલેશન છે.

પ્ર૦ બ્રિટિશ હિંદના ન્યાયખાતા સંબંધી ટુંકી માહીતી આપો.

ઉ૦ દેશમાં બનતા ગુન્હાઓ પકડી પાડવા માટે પોલીસખાતું રાખેલું છે. એ ખાતાના અમલદારો ગુન્હેગારોને પકડી ન્યાયખાતાના અમલદારો પાસે શિક્ષા કરાવે છે. દરેક તાલુકામાં પોલિસનો ઉપરી પોલિસ સબ ઇન્સ્પેક્ટર હોય છે; અને જિલ્લામાં તેનો ઉપરી પોલિસ ઇન્સ્પેક્ટર છે. ઇલાકાની પોલિસનો ઉપરી પોલિસ કમિશ્નર કહેવાય છે.

તાલુકાના મામલતદારને તાલુકાનું મહેસુલ વસુલ કરવા ઉપરાંત મેજિસ્ટ્રેટ તરીકે ગુન્હેગારોને શિક્ષા કરવાની પણ સત્તા છે.

મેજિસ્ટ્રેટોમાં યોગ્યતા પ્રમાણે ફર્સ્ટકલાસ, સેકન્ડકલાસ, અને થર્ડકલાસ મેજિસ્ટ્રેટ એવા ભેદ હોય છે. મામલતદારનો મુખ્ય કારકુન (અવલ કારકુન) થર્ડકલાસ મેજિસ્ટ્રેટનો પાવર ભોગવે છે. વળી સઘળા કલેકટરો, આસિસ્ટંટ કલેકટરો વગેરેને પણ ફર્સ્ટકલાસ મેજિસ્ટ્રેટ તરીકે ગુન્હા સાંભળવાની સત્તા છે.

ચોરી, લુંટ, મારામારી જેવા ફોજદારી કેસ (ગુન્હાઓ)-નો ચુકાદો મેજિસ્ટ્રેટ આપી શકે છે. પોતાની સત્તા બહારના ગુન્હાઓ માટે જિલ્લાની સેશન કોર્ટમાં રજુ કરે છે. વળી તાલુકા-વાર એકેક દીવાની કોર્ટ હોય છે. તે કોર્ટ માગતા લેણાના દાવા સાંભળી ચુકાદા આપે છે. તેના ઉપરની કોર્ટ પણ સેશન કોર્ટ છે. અર્થાત્ સેશન કોર્ટના સેશન જડજ પાસે એ જાતના કેસો—ફોજદારી અને દીવાની-આવે છે. સેશન જડજના ચુકા-દાથી નારાજ થઇ અપીલ કરવી હોય તો ઇલાકાની હાઇકોર્ટમાં થઈ શકે છે; અને એ કોર્ટ ઉપરની અપીલ ઈંગ્લાંડમાં પ્રીવી-કૌંસિલમાં થાય છે. પ્રીવીકૌંસિલનો ન્યાય એ છેવટનો ચુકાદો છે.

પ્ર૦ વાઇસરોયનો ઇંગ્લાંડની સરકાર સાથે શો સંબંધ છે?

ઉ૦ ઇંગ્લાંડના મહારાજા વાઈસરોય મારફતે હિંદનો રાજવહીવટ ચલાવે છે એ ખરૂં તથાપિ તેમના વહીવટ ઉપર દેખરેખ રા-ખવા માટે ઇંગ્લાંડમાં ૧૦ થી ઓછા નહિ અને ૧૫ થી વધારે નહિ એટલા મેમ્બરોની એક ઇંડિઆ કૌંસિલ છે. તેમના ઘણા-ખરા હિંદના રાજવહીવટથી અને દેશથી સારી રીતે વાકેફ હોય

છે તેમની નીમણુંક સેક્રેટરી ઓફ સ્ટેટ કરે છે. કૈાંસિલને એ સેક્રેટરી સૂચના અને સલાહ આપે છે; અને સર્વ વહીવટ એ કૈાંસિલજ કરે છે. આ પ્રમાણે સેક્રેટરી ઓફ સ્ટેટ મારફતે હિંદનો વહીવટ ચાલે છે. એ સેક્રેટરી બ્રિટિશ મહારાજ્યના પ્રધાન મંડળ પૈકીનો એક હોવાથી એને હિંદી પ્રધાન પણ કહી શકાય છે.

એ હિંદી પ્રધાન હિંદના સારા વહીવટ માટે ઈંગ્લાંડની પાર્લામેન્ટને જવાબદાર છે.

પ્ર૦ પાર્લમેન્ટ શું છે અને તેનું બંધારણ અને કર્તવ્ય સમજાવો.

ઉ૦ ઇંગ્લાંડના મહારાજાને રાજકાજમાં મદદ કરવા માટે ઉમરાવોની અને લોકોના પ્રતિનિધિઓની એટલે આમની એવી જે બે સભાઓ છે તેને પાર્લમેન્ટ કહે છે.

ઉમરાવોની સભામાં રાજકુટુંબના માણસો, ધર્માધ્યક્ષો, અને વારસાઈ હક ભોગવતા અમીરો બેસી શકે છે. તેમજ સભામાં બેસનારા ઉમરાવો પોતાના બાકી રહેલા ઉમરાવોમાંથી જેને પસંદ કરીને મોકલે અથવા રાજાએ જેને હક આપ્યો હોય એવા સર્વ ઉમરાવો બેસી શકે છે. આ સભા બદલાતી નથી, પણ જેને નવો હક મળે છે તે માત્ર જિંદગી સુધીજ બેસી શકે છે એ હક તેને વારસામાં મળતો નથી.

આમની સભામાં લોકોના પ્રતિનિધિઓ બેસે છે. એ સભાના હાથમાં બજેટ મંજુર કરવાની કુલ સત્તા છે. તેથી વધારે અગત્યની એજ સભા છે. એ સભા પાંચ કે સાત વર્ષે બદલાય છે.

ઇંગ્લાંડમાં લાંબા વખતથી લીબરલ અને કાન્ઝરવેટિવ

એવા બે પક્ષ બંધાઈ ગએલા છે, તેથી આમનીસભામાં જે પક્ષના વધારે સભાસદો ચુંટાયા હોય છે, તે પક્ષમાંથી પ્રધાનમંડળ ચુંટાય છે. એ પ્રધાનમંડળમાં હિંદી પ્રધાન બેસે છે.

પ્રકરણ ૭ મું.

પ્ર૦ સ્થાનિક સ્વરાજ્ય એટલે શું ?

ઉ૦ પોતાના સ્થાનનો વહીવટ પ્રજા પોતાની મેળેજ પોતાના પ્રતિનિધિદ્વારા સ્વતંત્ર રીતે કરી શકે એવી યોજના તે સ્થાનિક સ્વરાજ્ય.

પ્ર૦ "સ્થાનિક સ્વરાજ્ય" ની ભાવના પ્રાચીન છે કે અર્વાચીન ?

ઉ૦ ઘણા જૂના વખતથી હિંદુસ્તાનનાં ગામડાં પોતપોતાના ગામનો સ્થાનિક વહીવટ સ્વતંત્ર રીતે કરતાં આવ્યાં છે. બ્રિટિશ રાજ્ય વ્યવસ્થા સંપૂર્ણપણે હિંદમાં દાખલ થઇ ત્યાંસુધી દરેક ગામમાં પંચાયત હતી.

પ્ર૦ પંચાયતોનો વહીવટ કેવી રીતે ચાલતો ?

ઉ૦ પોતાના ગામનો દિવાની, ફોજદારી તથા સાંસારિક વહીવટ એ ગ્રામ્ય પંચાયતો મારફતે થતો. ગામના રક્ષણનું કામ પણ પંચાયત તરફથી કરવામાં આવતું. ગામનું મહેસુલ પણ કેટલેક સ્થળે એક આંકડે સરકારમાં ભરવામાં આવતું.

પ્ર૦ પંચાયતોથી પ્રજાને શા લાભ ?

ઉ૦ પ્રજા રાજકાજમાં ભાગ લેતી અને વ્યાવહારિક કાર્યમાં કુશળ થતી તથા લોકોને ન્યાય મેળવવા માટે ગામ બહાર સરકારી અમલદાર કે ન્યાયાધીશ પાસે જવું પડતું નહિ; પરંતુ તે કામ

ગામના કુટુંબોમાંથી આગેવાન માણસોની મદદથી પટેલ પોતે કરતો. ટુંકામાં ગામના હિતનાં તમામ કામ પટેલ અને આગેવાન પુરુષોની આગેવાની નીચે ઘણે ઠેકાણે ગામ લોકો પોતે કરતા. એટલે કે હિંદના ગામ તે વખતે જુદાં જુદાં પ્રજાસત્તાક રાજ્યો જેવાં હતાં એમ કહીએ તો ચાલે; અને તેમાં રાજ્ય વહીવટની તમામ પ્રકારની વ્યવસ્થા હતી.

પ્ર૦ આવી ઉત્તમ વ્યવસ્થા દૂર થવાનું કારણ શું?

ઉ૦ બ્રિટિશ રાજ્યના આરંભ કાળમાં એટલે સત્તર અરાઢમા સૈકાના સમયમાં એ વ્યવસ્થા બહુ શિથિલ થઇ ગઈ હતી. તેથી બ્રિટિશ રાજ વહીવટમાં જમીન મહેસુલ ગામ લોકો પાસેથી એક આંકડે વસુલ ન કરતાં જુદાં જુદાં ખેડુતો પાસેથી વસુલ કરવાની યોજના દાખલ થઇ, તથા લોકોને ન્યાય આપવાને તાલુકા અગર પ્રાંતોમાં અદાલતો સ્થાપવામાં આવી, ત્યારથી ગામ પંચાયતો તુટી. ગામના પટેલ તથા આગેવાનોના જે અધિકારો હતા, તે રાજ્યના અમલદારો તથા ન્યાયાધીશોએ લીધા તેથી પંચાયતોનું બંધારણ નાશ પામ્યું.

પ્ર૦ ગામ પંચાયતો નાશ પામવાથી શાં શાં નુકશાન થયાં?

ઉ૦ ગામના સામાન્ય હિતનાં કાર્યો કરવાની જે કુશળતા જુના લોકોમાં હતી તે ધીમે ધીમે નાશ પામતી ગઈ; અને આજે હિંદુસ્તાનના ગામડાના લોકો નિસ્તેજ, સામાન્ય કાર્યો તરફ બેદરકાર, સુસ્ત, તથા સ્વાર્થપરાયણ થઇ ગયા છે.

પ્ર૦ સ્થાનિક સ્વરાજ્યની પુનઃ જાગૃતિ કોણે કરી અને કઇ યોજનાથી થઇ?

ઉ૦ ઈ. સ. ૧૮૮૪ માં નામદાર વૉયસરાય લૉર્ડ રિપને સ્થાનિક

સ્વરાજ્યનો કાયદો રચ્યો, તેથી કસ્બાઓ તથા શહેરોમાં મ્યુનિસિપાલ વહીવટ લોકોના હાથમાં મૂકવામાં આવ્યો; અને ગામડાનો સ્થાનિક વહીવટ કરવા માટે તાલુકા બોર્ડો અને ડિસ્ટ્રિક્ટ બોર્ડો સ્થાપવામાં આવ્યાં.

પ્ર૦ વડોદરા રાજ્યમાં સ્થાનિક સ્વરાજ્યની કેવી યોજના ઘડાઈ?

ઉ૦ ૧૮૯૩માં જ્યારે જમીન મહેસુલની નવીન વ્યવસ્થા દાખલ કરી, ત્યારે ગામ નોકરોની જુની વ્યવસ્થાનો નાશ નહિ કરતાં તેને વધારે સંગીન પાયા ઉપર મૂકવામાં આવી હતી, અને તેમના ઉપર દેખરેખ રાખવા માટે તથા બીજાં સાર્વજનિક કામો માટે પંચાયતો સ્થાપવામાં આવી હતી. આથી આ રાજ્યમાં પંચાયતોનું જીવ વગરનું નામનું ખોખું ચાલતું રહ્યું હતું. આ જીવ વગરના ખોખામાં ફરીથી જીવન લાવવા શ્રીમંત સરકાર મહારાજા સયાજીરાવે ઇ. સ. ૧૯૦૪માં સ્થાનિક સ્વરાજ્યનો કાયદો મંજુર કર્યો, અને તે વખતથી હાલની પંચાયત વ્યવસ્થા હયાતીમાં આવી છે. તેઓએ તેજ અરસામાં નવીન મ્યુનિસિપાલ કાયદો પસાર કર્યો; જેથી મ્યુનિસિપાલીટીવાળા કસ્બા તથા શહેરોને પણ સ્થાનિક સ્વરાજ્ય મળ્યું છે.

પ્ર૦ વડોદરા રાજ્યમાં મ્યુનિસિપાલિટીઓ ક્યાં ક્યાં છે?

ઉ૦ વડોદરા, નવસારી, પાટણ, અમરેલી, વિસનગર, સિદ્ધપુર, પેટલાદ, ગણદેવી બિલિમોરા, ડભોઇ એ પ્રમાણે દસ મ્યુનિ૦ છે.

પ્ર૦ વિશિષ્ટ પંચાયતો અથવા જેને અગાઉ ब વર્ગની મ્યુનિ૦ કહેવામાં આવતી એવી કેટલી છે?

ઉ૦ સત્તાવીશ.

પ્ર૦ મ્યુનિસિપાલીટીના બંધારણુ વિશે શું જાણો છો ?

ઉ૦ ૧૯૦૬ના ફેબ્રુઆરી માસથી નવીન મ્યુનિસિપાલ કાયદો અમલમાં આવ્યો; અને તેની રૂએ દસ મ્યુનિસિપાલીટીઓને સ્વરાજ બક્ષવામાં આવ્યું. આથી મ્યુનિ૦ મંડળમાં ઓછામાં ઓછા અર્ધા સભાસદોને ચુંટણીથી નીમવાનું અને બાકીનાને સરકાર તરફથી નીમવાનું ઠર્યું.

આમાંની વડોદરા, નવસારી, પાટણ અને અમરેલીની મ્યુનિ૦ઓના અધ્યક્ષ પ્રાંતના સુબાને ઠરાવવામાં આવ્યા છે, અને બાકીનીના અધ્યક્ષ નાયબ સુબાને ઠરાવવામાં આવ્યા છે.

પ્ર૦ વિશિષ્ટ પંચાયતોનું બંધારણ કહો.

ઉ૦ એવી પંચાયતો ૨૭ છે. તેમાં ચુંટણીનું તત્ત્વ દાખલ કરવામાં આવ્યું છે, પરંતુ તેમના અધ્યક્ષ તરીકે મહાલના વહીવટદાર અગર મહાલકારીને ઠરાવવામાં આવ્યા છે.

પ્ર૦ એ સ્થાનિક કારોબાર કરનારાં મંડળોની—મ્યુનિસિપાલિટી અને ગ્રામ પંચાયતોની—ફરજો કઈ કઈ છે ?

ઉ૦ પોતપોતાની હકુમતનાં સ્થળોમાં રસ્તા બાંધવા તથા સમારવાનું, લોકોને માટે પીવાની પાણીની જોગવાઇ કરવાનું, ધર્મશાળાઓ, બજારો વગેરે સાર્વજનિક ઉપયોગનાં મકાનો બાંધવા તથા દુરસ્ત કરવાનું, મહોલ્લાઓમાં દીવાબત્તીની જોગવાઇ કરવાનું, નકામું પાણી રસ્તાઓમાં ભરાઇ ન રહે અગર જમીનમાં પચી ભેજ ન કરે તે માટે તેનો નિકાલ કરવાનું, ગામમાંથી કચરો કઢાવી સાફસુફી રખાવવાનું વગેરે પ્રકારનું છે.

પ્રકરણ ૮ મું.

નાગરિકોને કાર્ય કરવાનાં વિશેષ ક્ષેત્ર.

પ્ર૦ મ્યુનિસિપાલીટી કે ગામ પંચાયતો ઉપરાંત સામાજિક કાર્યમાં ભાગ લેવા માટે નાગરિકોને કયાં ક્ષેત્ર છે ?

ઉ૦ ખેતીવાડી, કેળવણી, અને વ્યાપાર ઉદ્યોગને લગતી સંસ્થાઓ ઉલટભર્યે ભાગ લેવાથી પ્રજાની માનસિક, નૈતિક અને આર્થિક સ્થિતિ સુધરી શકે છે.

પ્ર૦ કેળવણીના પ્રસાર માટે નાગરિકો શું શું કરી શકે ?

ઉ૦ પ્રાથમિક કેળવણીની શાળાઓની મુલાકાત લઇ તેમાં કામ કરનારાઓની મુશ્કેલીઓ દૂર કરવાનું, તેમને જોઇતાં સાહિત્યો પૂરાં પાડવાની બ્યવસ્થા કરવાનું, અજ્ઞાન લોકોને કેળવણીની જરૂરીઆત સમજાવવાનું એમ ઘણાં કામો નાગરિકો કરી શકે તેવાં છે.

પ્ર૦ વ્યાપાર ઉદ્યોગને ઉત્તેજન આપનારી સંસ્થાઓ કઇ છે ?

ઉ૦ આપણા વડોદરા રાજ્યમાં ખેતીવાડીની પાંચ સરાફી પેઢીઓ છે; અને આંટ વધારનારી સહાયકારી મંડળીઓ દોઢસો છે. આ મંડળીઓથી ખેડુતોને થોડે વ્યાજે નાણાં મળી શકે છે.

પ્રકરણ ૯ મું.

ઉપસંહાર.

પ્ર૦ નાગરિક તરીકેનાં મુખ્ય કર્તવ્યો ગણાવો.

ઉ૦ પોતાના સ્વાર્થ માટે સમાજને કદાપિ હાનિ કરવી નહિ; પોતાનાં બાળકોને કેળવીને સમાજના કાર્યો કરવા માટે લાયક કરવાં; હંમેશાં કોઇપણ સાર્વજનિક કામમાં ભાગ લેવો; હંમેશ સાર્વજનિક મીલકત ઉપર દેખરેખ રાખવી; સમાજનાં કાર્ય માટે કોઈ મંડળીમાં દાખલ થવાનો પ્રસંગ આવે ત્યારે તે મંડળીના નિયમો સંપૂર્ણપણે પાળવા; રાજભક્તિ એ નાગરિકનું મોટું કર્તવ્ય છે એ નિરંતર યાદ રાખવું; રાજ્યના સઘળા કર વગર-આનાકાનીએ અને રાજીખુશીથી આપવા; કોઇપણ મંડળમાં પોતાને મત આપવાનો પ્રસંગ આવે ત્યાં નિષ્પક્ષપાતપણે, અને નિડરપણે આપવો; છેલ્લી અગત્યની બાબત એ છે કે પોતાની જીંદગીને હંમેશ કોઈપણ સત્કાર્યમાં જોડાયલીજ રાખવી; આળસુ થઇને સમાજને બોજારૂપ ન થવું.

આરોગ્યવિદ્યા.

પ્ર૦ આરોગ્યવિદ્યા એટલે શું ?

ઉ૦ શરીરે તંદુરસ્ત રહેવાના ઉપાયો જે પુસ્તકમાં બતાવવામાં આવ્યા છે તેને આરોગ્યવિદ્યા કહે છે.

પ્ર૦ મંદવાડ ઉત્પન્ન થવાનાં કારણુ કહો.

ઉ૦ આહારવિહાર અને આચારવિચારમાં નિયમિત નહિ રહેવાથી મંદવાડ ઉત્પન્ન થાય છે. કેટલંક માણસો માંદા પડવાનું કારણુ નસીબ કે દૈવયોગ ધારે છે તે ખોટું છે.

પ્ર૦ આરોગ્યનું ઉપયોગીપણું કહો.

ઉ૦ આપણે સાજા હોઇએ તો આપણે આપણું કામ કરી શકીએ, એટલુંજ નહિ, પણ બીજાને પણ ઉપયોગી થઇએ છીએ. મંદવાડથી આપણી શક્તિ જતી રહે છે, અને ઉલટા બીજાને બોજારૂપ થઇ પડીએ છીએ. વળી સાજા હોઇએ તો આપણું જીવતર પણ આનંદકારી લાગે છે.

પ્ર૦ મંદવાડથી કયાં કયાં નુકસાન થાય છે ?

ઉ૦ નાનાં બાળક માંદાં પડે છે તો મઝાની રમત રમી શકતાં નથી, કે નિશાળે જઇ શકતા નથી. વધારે મંદવાડથી માબાપને ચિંતા થાય છે. બૈરી માંદી પડવાથી ઘરનું કામકાજ થઇ શકતું નથી. પુરુષ માંદો પડવાથી પોતાનો રોજગાર કરી શકતો નથી, તેથી તેને દેવાદાર થવું પડે છે દૈવયોગે મરણ પામે તો તેનાં બૈરાં છોકરાંની માઠી દશા થાય છે.

પ્ર૦ માણસને જીવતા રહેવાને અનુક્રમે કઇ કઇ વસ્તુની જરૂર છે?
ઉ૦ (૧) સ્વચ્છ હવા, (૨) સારૂં પાણી, (૩) સારો ખોરાક, (૪) અજવાળું, (૫) કપડાં, (૬) કસરત, (૭) ઉંઘ, (૮) સારાં ઘર વગેરે.

૧ હવા.

પ્ર૦ હવા કોને કહેછે?
ઉ૦ વાતાવરણ સ્થિર હોય છે તેને હવા કહે છે, અને ગતિમાં આવે છે ત્યારે તેને પવન કહે છે.

પ્ર૦ હવા કઇ કઈ વસ્તુઓની બનેલી છે?
ઉ૦ ચાર વસ્તુની બનેલા છે. (૧) ઑકિસજન, નાઇટ્રોજન, કાર્બોનિક એસિડ ગ્યાસ અને પાણીની વરાળ.

પ્ર૦ તે વસ્તુઓનું પ્રમાણ કહો.
ઉ૦ ઑકિસજન સેંકડે ૨૦ ટકા, (૨) નાઇટ્રોજન ૮૦ ટકા, (૩) કાર્બોનિક એસિડગ્યાસ ૨૫૦૦ ભાગે ૧ ભાગ, (૪) પાણીની વરાળ સેંકડે ૪ ટકા. જ્યાંસુધી હવામાં આ પ્રમાણ સચવાએલું હોય છે, ત્યાંસુધી હવા સ્વચ્છ કહેવાય છે.

પ્ર૦ વાતાવરણનો ઉપયોગ કહો.
ઉ૦ માણસ દુનીઆમાં જન્મે છે ત્યારે શ્વાસ લેવો એ તેનું પ્રથમ કામ છે અને શ્વાસ મુકવો એ છેલ્લું કામ છે. અનાજ પાણી સિવાય કેટલોક વખત ચલાવી લેવાય, પરંતુ હવા સિવાય એક ક્ષણ પણ ચાલતું નથી માટે હવા સર્વથી વધારે ઉપયોગી વસ્તુ છે.

પ્ર૦ માણસને અતિ ઉપયોગી કયો વાયુ છે?
ઉ૦ ઑકિસજન. કારણ કે માણસ તેને શ્વાસમાં લે છે અને તેના વડે જીવન નિભાવે છે, આથી આ વાયુને પ્રાણવાયુ કહે છે.

આ વાયુ હિતકારી હોવા છતાં જો તે દમમાં વધારે લેવામાં આવે તો મરણ થાય. તેથી કુદરતે તેની સાથે નાઇટ્રોજન મેળ-વેલો છે. પાણીની વરાળને લીધે શરીર સુંવાળું રહે છે, તથા વનસ્પતિ લીલી રહે છે. ઉચ્છ્વાસ વાટે માણસ જે વાયુ બહાર કાઢે છે તેને કાર્બોનિક એસિડ ગ્યાસ કહે છે. જો આ વાયુ દમમાં લેવામાં આવે તો મરણ થાય છે. તેથી તેને પ્રાણઘાતક વાયુ કહે છે, પણ વનસ્પતિ તેને દમમાં લે છે તેથી તેને તે જીવન-રૂપ છે. આ પ્રમાણે જે જે ઉપાધિઓથી કાર્બોનિક એસિડ-ગ્યાસનું પ્રમાણ વૃદ્ધિ પામે છે તે તે ઉપાધિઓ હવા બગાડનાર કહેવાય છે.

પ્ર૦ હવા બગાડનાર કુદરતી કારણ કહો.

ઉ૦ (૧) બળવું, (૨) કહોવું, (૩) શ્વાસોચ્છ્વાસ.

પ્ર૦ બળવાની ક્રિયાથી શી રીતે હવા અસ્વચ્છ થાય છે?

ઉ૦ ઑક્સિજન સિવાય કોઇ વસ્તુ બળી શકતી નથી. વાસણમાં દીવો મુકી તેને ઢાંકી દેવાથી માંહેનો ઑક્સિજન થઈ રહેતાં દીવો હોલવાઇ જશે. માંહે એકઠા થએલા વાયુમાં ચુનાનું નીતર્યું પાણી રેડશો તો તે ધોળું થએલું માલમ પડશે, તેથી તે વાયુ કાર્બોનિક એસિડગ્યાસ છે એમ સમજાશે.

પ્ર૦ કો'વાણની ક્રિયાથી હવા અસ્વચ્છ થાય છે તે સમજાવો.

ઉ૦ પ્રાણી કે વનસ્પતિ મરી જાય છે ત્યારે તે કહોવા માંડે છે, અને તેમાંથી દુર્ગંધ નીકળી ઇજા કરે તેવા વાયુ બહાર નીકળેછે.

પ્ર૦ શ્વાસોચ્છ્વાસની ક્રિયાથી શી રીતે હવા અસ્વચ્છ થાય છે?

ઉ૦ દમ લેવા અને મૂકવાની ક્રિયાને શ્વાસોચ્છ્વાસ કહે છે. આપણે

નાક વાટે દમ લઇએ છીએ તે વાયુ શ્વાસનળ મારફત ફેફસામાં જાય છે, અને ત્યાં આગળ હૃદયમાં જે જાંબલી રંગનું અસ્વચ્છ લોહી એકઠું થયું હોય છે તેને સ્વચ્છ કરવામાં ઑક્સિજન ખપી જાય છે, અને બાકી રહેલો વાયુ લોહીમાંથી મેળવેલો અસ્વચ્છ પદાર્થ પોતાની સાથે લઈ બહાર નીકળી જાય છે. દમમાંથી નીકળતા વાયુને ચુનાના નીતર્યાં પાણીમાં થઈ પસાર થવા દેશો તો તે પાણીને ધોળું કરશે.

પ્ર૦ ઉચ્છ્વાસ વખતે કયા કયા પદાર્થ બહાર નીકળે છે ?

ઉ૦ (૧) કાર્બોનિક એસિડગ્યાસ. (૨) પાણીની વરાળ. (૩) ગંદો નકામો પદાર્થ.

પ્ર૦ ઉચ્છ્વાસ વખતે પાણીની વરાળ નીકળે છે તેનો શો પુરાવો છે ?

ઉ૦ આપણે સ્લેટ પર શ્વાસ મુકીશું તો સ્લેટ ભીની થએલી જણાશે. એ પાણી ચોકખું નહોતાં તેમાં બગડી જવા લાગેલી અથવા કોહોવા માંડેલી વસ્તુ હોય છે.

પ્ર૦ હવા બગાડનાર કૃત્રિમ કારણ કહો.

ઉ૦ કસાઇ, ચામડીઆ, રંગારા, મોચી, સલાટ વગેરેના ધંધા તથા બજારમાં કોહેલાં શાકભાજી વેચવાનો ધંધો કરનારા પણ હવા બગાડે છે.

પ્ર૦ હવા સ્વચ્છ કરનાર ઉપાય કહો.

ઉ૦ (૧) ગ્યાસોનું એક એક જોડે મળી જવું, એટલે નઠારી હવા ચોકખી હવા સાથે મળી જાય છે. જો આ ક્રિયા ન હોત તો આપણાથી એક ઠેકાણે ઠરીને રહી શકાત નહિ. ઉચ્છ્વાસમાં નીકળતી હવા ગરમ અને હલકી હોવાથી ઉંચે જતી રહે છે,

અને તેને ઠામે સ્વચ્છ હવા આવે છે. (૨) પવન—કોહાવા માંડેલી વસ્તુમાંથી નીકળતી દુર્ગંધ દુર ઘસડી જાય છે, અને તેને બદલે તાજી અને ચોકખી હવા ખેંચી લાવી હવા સ્વચ્છ કરવામાં મદદ કરે છે. (૩) વનસ્પતિ—પ્રાણીઓ શ્વાસમાં ઑક્સિજનને લઇ કાર્બોનિક એસિડગ્યાસ બહાર કાઢી હવા બગાડે છે, પરંતુ વનસ્પતિ તે વાયુને દમમાં લઇ પોતાનું પોષણ કરે છે, અને હવાને સ્વચ્છ કરે છે. (૪) વરસાદ—કોહેવા માંડેલી વસ્તુઓને અગર દુર્ગંધ મારતી વસ્તુઓને પોતાની સાથે દુર ખેંચી જઇ હવા સ્વચ્છ કરે છે.

પ્ર૦ તાજી હવા મેળવવાના ઉપાય કહો.

ઉ૦ દિવસે આપણે બહાર જતા હોવાને લીધે છૂટથી તાજી હવાનો લાભ મેળવી શકીએ છીએ, પરંતુ રાત્રીને સમયે એકજ સ્થળે રહેતા હોવાથી બગડેલી હવા દમમાં લેવાનો સંભવ વધારે હોય છે. માટે સૂવાના ઓરડામાં હવાની આવ—જા માટે બારી બારણાંની પુષ્કળ છુટ રાખવી. વળી આ સ્થળમાં દાણાદુણી ભરી અગર ઢોર ઢાંખર બાંધીને કે સંકડાશથી ઘણાજ માણસો રહી હવા બગડે તેમ કરવું નહિ. સાજા માણસો કરતાં માંદા માણસો હવાને વધારે અસ્વચ્છ કરે છે, માટે તેમને હવા અજવાળાનો વધારે લાભ મળે તેવી સવડ કરવી. લખતી અગર વાંચતી વખતે કે બીજા કોઇ પણ કામ પ્રસંગે વાંકા વળીને બેસવાથી ફેફસાં દબાય છે. તેથી જોઈએ તેટલી હવા અંદર દાખલ થઇ શકતી નથી, ને આરોગ્ય બગાડે છે, માટે ટટાર સીધા બેસી કામ કરવું.

૨ પાણી.

પ્ર૦ પાણીનો ઉપયોગ શો ?

ઉ૦ પ્રાણી અને વનસ્પતિને જીવતા રહેવાને હવાની પેઠે પાણીની પણ જરૂર છે. આપણા શરીરના કુલ વજનના લગભગ ૭૫ ટકા પાણી છે. ખોરાકના સત્વનું લોહી બને છે, અને તે લોહી શરીરના પોષણ માટે જુદી જુદી નળીઓ વાટે આખા શરીરમાં ફરે છે. આ નળીઓમાંની કેટલીક નળીઓ વાળથી પણ પાતળી હોય છે. તેવી નળીઓમાં થઇને લોહીને ફરવું પડે છે. આવી રીતે ફરવા માટે તે પાતળું હોવું આવશ્યક છે. તે પાતળું રહેવામાં પાણીની જરૂર પડે છે. જોઇતું પાણીનું પ્રમાણ ન હોય તો તે લોહી ઘટ્ટ બની ફરી શકે નહિ, અને છેવટે મરણ થાય. પાણીની જરૂર પડે છે કે તરતજ તરસદ્વારા આપણને સૂચના મળે છે. બધું જ પાણી લોહી પોતાના ઉપયોગમાં લેતું નથી, પણ શરીરના અંદરના સંચાઓ સ્વચ્છ કરવામાં વપરાય છે. તેવું નકામું થએલું લોહી પેશાબ અને પરશેવા વાટે બહાર નીકળી જાય છે. પીવા ઉપરાંત નહાવા ધોવાના કામમાં પણ પાણીની જરૂર પડે છે.

પ્ર૦ પાણી પુરૂં પાડનાર સ્થળ કહો.

ઉ૦ સર્વથી મોટું સાધન વરસાદ છે. જમીન પરના પાણીની સૂર્યના તાપથી વરાળ થઇ આકાશમાં વાદળ રૂપે રહે છે, અને પછીથી ઝાકળ, વરસાદ, ધુમસ, મેઘરવો, કરા, બરફ વગેરે રૂપે પૃથ્વી પર પાછું આવે છે. કુવા, નદી, તળાવ, વાવ વગેર સ્થળો પણ આપણને જોઇતા ટાઇમે પાણી પૂરૂં પાડે છે.

પ્ર૦ વરસાદનું પાણી બગડવાનાં કારણ કહો.

ઉ૦ વરસતા વરસાદનું પાણી લગભગ સ્વચ્છ હોય છે, છાપરા ઉપર થઇને પડતું પાણી કેટલાક લોકો એકઠું કરે છે, પણ ધુળ હગાર વગેરેથી બગડે છે. જમીન ઉપર થઇને વહેતાં તેમાં કહોતી વનસ્પતિ અને કાદવ ભળવાથી પાણી બગડે છે.

પ્ર૦ નદીનું પાણી બગડવાનાં કારણ કહો.

ઉ૦ વરસાદ વરસતો હોય છે ત્યારે નદીનું પાણી ડહોળાએલું હોય છે, તેને સ્વચ્છ કરવા માટે ફટકડી કે નિર્મળીનાં બી નાંખવાં. લુગડાં ધોવાથી, એઠવાડવાળાં વાસણ સાફ કરવાથી, ઢોરને નવડાવાથી, કાંઠે મડદાં બાળવાથી, કિનારે જાજરૂ રાખવાથી નદીનું પાણી બગડે છે. માટે આ ક્રિયાઓ નદીના વહેણના નીચલા ભાગમાં કરવા દેવી.

પ્ર૦ તળાવનાં પાણી શાથી બગડે છે?

ઉ૦ નદીનું પાણી વહેતું હોવાથી બગડવાનો જેટલો સંભવ છે તેના કરતાં તળાવનું પાણી સ્થીર હોવાથી બગડવા વધારે સંભવ છે. તળાવમાં કપડાં ધોવાથી, નહાવાથી, કાંઠે જાજરૂ રાખવાથી, ભેંસ, ભુંડ વગેરે જનાવરો પડયાં રહેવાથી તથા તેના છાણ મુતરને લીધે અને ખરેલાં પાંદડાં તથા કહોતી વનસ્પતિને લીધે તળાવનું પાણી બગડે છે.

પ્ર૦ કુવાનું પાણી સ્વચ્છ રાખવાને કઇ કઈ બાબતો લક્ષમાં રાખવી?

ઉ૦ (૧) આજુબાજુ પાણી ભરાઇ રહેવું ન જોઇએ. (૨) કુવાનું માથું જમીન કરતાં ઉંચું બાંધવું. જેથી આજુબાજુની જમીનનું પાણી અંદર પડે નહિ. (૩) કુવાની ચારે બાજુ કાંકરેટ કરાવી ઢોળાવ રાખવો જેથી કુવા ઉપર ઢળેલું પાણી દૂર વહી જાય. (૪) કુવાના મોંઢાને બને તો ઢાંકણું કરાવવું કે જેથી પાંદડાં વગેરે

અંદર પડી પાણી બગાડે નહિ. (૫) કાંઠે ઝાડની બહુ ઘટા થવા દેવી નહિ. (૬) પાણી કાઢવા માટે વાસણ અને દોરડાં સારાં વાપરવાં જોઇએ. (૭) તેને કોઇ કોઇ વખત ગળાવી અંદર પડેલો કાદવ કચરો કાઢી નંખાવવો. છીછરા કુવા કરતાં ઉંડા કુવાનું પાણી ઉત્તમ ગણાય છે, કારણ કે જેમ જેમ પાણી વધારે ઊંડાણમાંથી આવે છે, તેમ તેમ તેનું ઝેર તેના સંબંધમાં આવેલી માટીએ ચૂસી લીધેલું હોય છે.

પ્ર૦ પાણીના પ્રકાર કહો.

ઉ૦ (૧) કઠણ પાણી અને (૨) નરમ પાણી.

પ્ર૦ દરેકની સમજુત આપો.

ઉ૦ જે પાણીમાં ખનીજ દ્રવ્ય વધારે ઓગળેલું હોય અને જેમાં સાબુનું ફીણ ન થાય તેને કઠણ પાણી કહે છે. તે પાચનક્રિયામાં ભારે પડે છે. જે પાણીમાં ખનીજ દ્રવ્ય ઓછું હોય, અને જેમાં સાબુનું ફીણ થાય છે તેને નરમ પાણી કહે છે. આ પાણી પીવામાં, રાંધવામાં અને કપડાં ધોવામાં તથા પાચનક્રિયામાં સારૂં ગણાય છે.

પ્ર૦ સારૂં પાણી કોને કહેવું ?

ઉ૦ જે પાણી નીતર્યું, સ્વાદ કે વાસ વગરનું હોય તેને.

પ્ર૦ પાણી સ્વચ્છ કરવાના ઉપાય કહો.

ઉ૦ (૧) લુગડા, ફીલ્ટર, કે બ્લૉટીંગ પેપરથી ગાળવું. (૨) ઉકાળવું. (૩) ફટકડી કે નિર્મળીનાં બી નાખવાથી સ્વચ્છ થાય છે.

પ્ર૦ પાણીને ગાળવાની રીત કહો.

ઉ૦ ત્રણ પાયાની લાકડાની ઘોડી લઇ તેની ઉપર એક માટલું મૂકી તેમાં કોલસા અને રેતીનો થર કરવો તે માટલા નીચે ઝીણું

ઝીણાં બે ચાર કાણાં પાડી તેની નીચે બીજું માટલું મુકવું. રેતીના થરવાળા માટલામાં પાણી રેડવું જે રેતી તથા કોલસાની પાર આવશે, અને પછીથી નીચેના માટલામાં જશે તે માટલામાં ઠરવા દઈ પછીથી પીવાના ઉપયોગમાં લેવું. તે પાણીનું ઝેર કોલસા અને રેતીએ ચુસી લીધેલું હોવાથી સ્વચ્છ બને છે.

પ્ર૦ દરીઆનું કે પાલીઉં પાણી પીવા લાયક શી રીતે બનાવશો ?

ઉ૦ આ જાતના પાણીને ઉકાળી તેની વરાળને બીજા વાસણમાં ઝીલીને ઠારવાથી પાણી સ્વચ્છ બનશે. તેમાં રહેલું નુકસાનકર્તા દ્રવ્ય પ્રથમના વાસણમાં રહેશે.

પ્ર૦ નહાવાની જરૂરીઆત સમજાવો.

ઉ૦ શરીરમાં નકામો થએલો પદાર્થ શ્વાસોચ્છ્વાસ અને ચામડીનાં છિદ્ર વડે પરસેવા વાટે નીકળી જાય છે. આપણા શરીરમાંથી દરરોજ એક સીસો ભરાય તેટલું પાણી પરસેવા વાટે બહાર કાઢે છે. ચામડીનાં છિદ્ર એક રૂપીઆ જેટલી જગામાં આશરે બે હજાર હોય છે. આવાં બારીક છિદ્રનાં મોં મેલને લીધે બંધ ન થઈ જાય તેને માટે નહાવાની જરૂર છે. જો સારી રીતે ચોળીને નહાવામાં ન આવે તો તે મોં બંધ થઇ જવાથી ખસ, ગુમડાં વગેરે ચામડીના રોગ થાય છે. મેલ કાપવામાં સાબુ ઘણો ઉપયોગી પદાર્થ છે, માટે નહાવામાં તેનો ઉપયોગ કરવો.

પ્ર૦ નહાવાની બાબતમાં કઇ બાબતો ધ્યાનમાં રાખવી ?

ઉ૦ જુવાન અને તંદુરસ્ત માણસે દરરોજ સવારમાં ઠંડા પાણીથી નહાવું. ઘરડા અને અશક્ત માણસોએ ગરમ પાણીથી નહાવું.

રોગના ઉપદ્રવ વખતે તથા ઋતુના ફેરફાર વખતે દરેકે ગરમ પાણીથી નહાવું. જે લોકોને મજુરી કરવાની હોય તેમણે સાંજરે નહાવું. નહાવામાં ચોકખું પાણી વાપરવું. મેલા પાણીને લીધે વાળા નીકળવાનો સંભવ છે. નાહી રહ્યા પછી શરીરને ટુવાલ કે અંગુછા વડે ઘસીને સાફ કરવું.

પ્ર૦ નહાવામાં આપણને ગરમ કે ઠંડું પાણી માફક છે તે શી રીતે જાણવું ?

ઉ૦ નાહીને શરીર સાફ કરી રહ્યા પછી શરીર પર હાથ મૂકતા શરીર ઠંડુ માલમ પડે તો ગરમ અને ગરમ લાગે તો ઠંડું પાણી માફક આવશે એમ જાણવું. કોલેરા, શીતળા, મરડો, તાવ વગેરે વ્યાધિઓ ચાલતા હોય ત્યારે ગરમ પાણીથી નહાવું. નહાતી વખતે શરીરને ઠંડા પવનના ઝપાટા ન લાગે તે બાબતની સંભાળ રાખવી.

પ્ર૦ માંદા માણસે નહાવાની બાબતમાં શી સંભાળ રાખવી ?

ઉ૦ દરદીના શરીરને હુંફાળે પાણીએ ધોવાથી સુખ થાય છે, માટે તેના શરીરનો થોડો થોડો ભાગ ગરમ પાણી વડે ધોઈ લહોઇને સાફ કરી ઢાંકી દેવો, અને તેજ પ્રમાણે થોડે થોડે આખું શરીર સાફ કરવું.

સારો ખોરાક.

પ્ર૦ આપણને ખાવાની જરૂર શા માટે પડે છે ?

ઉ૦ શરીરના અવયવો રાત દિવસ કામ કર્યા કરેછે, તેથી તેને ઘસારો અને થાક લાગે છે. તે ઘસારાની ખોટ પુરી પાડવા તથા

શક્તિ મેળવવા અને શરીરની ઉષ્ણતા સાચવી રાખવા માટે ખોરાકની જરૂર છે, જો ખોરાક ન ખાઇએ તો દિવસે દિવસે સૂકાઇને મરી જઇએ.

પ્ર૦ આપણા શરીરમાં દરરોજ કેટલી ગરમી ઉત્પન્ન થાય છે?

ઉ૦ દરરોજ એક દેગડો પાણી ઊકળે એટલી ગરમી ઉત્પન્ન થાય છે, પણ તે બધા શરીરમાં ફેલાઈ જવાને લીધે તેનું બળવું કે ભડકો જોઇ શકતા નથી. ખોરાકથી ગરમી ન મેળવીએ તો શરીર ધીમે ધીમે ઠંડુ પડી જાય.

પ્ર૦ ખોરાક ખાવાની બાબતમાં શી શી સંભાળ રાખવી?

ઉ૦ જુદી જુદી જાતના ખોરાક ખાવાથી શરીરપર જુદી જુદી અસર થાય છે, માટે જુદી જુદી જાતના ખોરાક વાપરવા. (૧) શરીર પોષકનાં દ્રવ્યો જે ખોરાકમાં વધારે હોય તેવો ખોરાક વાપરવો. (૨) ઘઉં, જાર, બાજરી, મકાઇ અને ચોખા સાથે દાળ વાપરવી. આ અનાજ પુષ્ટિકારક હોઇ ઘણું કૌવત આપનારાં છે. માંસ અને માછલાં પણ કૌવત આપનાર છે. (૩) ઠંડા દેશમાં રહેનાર લોકોએ વધારે ગરમી આપનાર ખોરાક વાપરવો. (૪) ભાત, ઘી, અને મીઠાઇ ખાવાનું બહુ જોર ન રાખવું કારણ કે તે ખાનારને પળીઆં વહેલાં આવે છે. મેદ નામનો પદાર્થ વધી જવાથી શરીર જાડું થાય છે, અને સખત કામ કરી શકાતું નથી. (૫) કાચાં ફળ અને કાચું અનાજ વાપરવું નહિ, કારણ કે તેથી અપચો થઇ જઠરને પીડાકારક બને છે. (૬) બહુ પાકી ગએલાં ફળ કે વાસી ખોરાક ખાવો નહિ. (૭) મસાલા અને શાકભાજીનો હદમાં ઉપયોગ કરવો. (૮) પાન

સોપારી, અફીણુ, ગાંજો, ભાંગ, દારૂ વગેરે પદાર્થોનું સેવન કરવાથી શરીરને નુકસાન થાય છે, તથા પૈસા અને વખતની નાહક નુકસાની થાય છે માટે તેનો ઉપયોગ કરવો નહિ. (૯) રાંધવાનાં વાસણુ બરાબર સાફ રાખવાં. ધાતુનાં હોય તો વારંવાર કલાઇ કરાવવી. (૧૦) કોહેલું માંસ કે સડેલું અનાજ વાપરવું નહિ.

પ્ર૦ જમવાની બાબતમાં કયા કયા નિયમો ધ્યાનમાં રાખવા ?

ઉ૦ (૧) નિયમિત વખતે અને સારી ભૂખ લાગે ત્યારે જમવું. (૨) સવારે કામે વળગતા પહેલાં થોડો ખોરાક લેવો, જેથી બળ કાયમ રહી તાવ આવતો અટકાવે છે. (૩) જઠરને પચાવતાં ભારે પડે તેટલો અકરાંતીઓ ખોરાક લેવો નહિ. (૪) ખોરાકને ખાતા પહેલાં ખૂબ ચાવવો જોઇએ, જેથી જઠરને બહુ મહેનત પડે નહિ. (૫) જમતી વખતે પાણી પીવું પડે તો થોડે થોડે પીવું. (૬) જમીને તરતજ કસરત કરવી નહિ કે કામે વળગી પડવું નહિ, પણ વિશ્રાંતિ લેવી. (૭) ઋતુના ફેરફાર વખતે અને રોગના ઉપદ્રવ વખતે ખાવામાં બહુ સંભાળ રાખવી. (૮) ખોરાક સારી રીતે પચાવવા માટે મહેનત કરવી.

અજવાળું.

પ્ર૦ અજવાળાથી થતા ફાયદા સમજાવો.

ઉ૦ અંધારામાં રહેનારા માણસો પીળા અને ફીકા થાય છે, તેમને ઘણી જાતના રોગ થાય છે. મંદવાડમાંથી ઉઠેલા માણસો અજવાળામાંથી શક્તિ મેળવે છે, અજવાળામાંથી મન પણ

આનંદમાં રહે છે. અજવાળું ઘરમાંનો કચરો બતાવી સાફસૂફ રહેતાં શીખવે છે. ઝેરી જાનવરોને ઘરમાં ભરાઇ રહેતાં અટકાવે છે. વનસ્પતિ અને પશુ પક્ષીઓને પણ અજવાળું પ્રિય લાગે છે, કારણકે અંધારા કરતાં અજવાળામાં રહેવાનું પસંદ કરે છે.

પ્ર૦ અજવાળાથી નુકશાન ક્યારે થાય છે?

ઉ૦ તપેલા તડકામાં જવાથી અગર તાપમાં દોડવાથી માંદા પડાય છે, માટે તાપમાં જવાની જરૂર પડે તો છત્રી અગર બીજી કોઇ વસ્તુથી શરીરનું રક્ષણ કરવું.

યોગ્ય કપડાં.

પ્ર૦ કેવાં કપડાંની પસંદગી કરવી?

ઉ૦ ઋતુ પ્રમાણે લુગડાંમાં યોગ્ય ફેરફાર કરવો. શિયાળામાં ગરમ, રંગીન અને કાળું કાપડ વાપરવું. કારણકે શરીરની ગરમી ટકાવી રાખી ટાઢથી રક્ષણ કરેછે. ઉનાળામાં પાતળું અને સફેદ કાપડ વાપરવું. મેલાં કપડાં વાપરવાથી ચામડીના રોગ થાય છે, માટે પહેરવા ઓઢવાનાં કપડાં સ્વચ્છ રાખવાં. તળાઇઓ અને ઓસીકાંને ગલેફ રાખવા, ને તેને પણ વારંવાર ધોવરાવી સાફ રાખવા. અતિશય ઇજા કરે તેવાં ભારે (વજનદાર) કપડાં વાપરવાં નહિ. ભીનાં લુગડાં સાથે બેસવું કે સુવું નહિ. માથું અને પેટ શરીરનાં નાજુક અંગ હોવાથી તેમનું ટાઢ, તાપ અને શરદીના સમયમાં સારાં કપડાંથી સંરક્ષણ કરવું.

કસરત.

પ્ર૦ કસરત એટલે શું ?

ઉ૦ શરીરના ભિન્ન ભિન્ન અવયવોને યોગ્ય રીતે કેળવી મજબૂત બનાવવા તેને કસરત કહે છે.

પ્ર૦ કસરત કરવાથી કયા કયા ફાયદા થાય છે ?

ઉ૦ શરીરના સ્નાયુઓ કેળવાઇ મજબુત અને બળવાન થાય છે. ઝપાટાબંધ દમ લેવાથી લોહી વધારે સ્વચ્છ થઈ શરીરમાં ઝડપથી ફરે છે, અને શરીરને તથા મગજને પોષક દ્રવ્યો વધારે આપે છે. પરસેવો વધારે વળવાથી ઝેરી પદાર્થ વધારે બહાર નીકળે છે. ભૂખ સારી રીતે લાગી પાચન ક્રિયા સારી રીતે ચાલે છે. કસરત નહિ કરવાથી શરીર સુસ્ત બની મહેનત પડે તેવું અઘરૂં કામ કરી શકતું નથી.

પ્ર૦ કસરતના પ્રકાર કહો.

ઉ૦ દોડવું, તરવું, કુસ્તી, અટાપટાની રમત, ક્રિકેટ, મગદળ, મલખમ, બાર્બેલ્સ, ડમ્બેલ્સ, વગેરેના દાવ, તેમજ નાનાં બાળકો રમે છે તે દેશી રમતો વગેરે તમામ કસરતજ છે, જુદી જુદી રમતમાં જુદા જુદા અવયવો કેળવાય છે.

પ્ર૦ જોઇએ તેટલી કસરત કોણ કરી શકતા નથી ?

ઉ૦ પણીક દેશી નિશાળોમાં છોકરાઓને લાંબો ટાઇમ રોકી રાખી કસરત કરવાનો સમય આપતા નથી. વળી લખનાર કારકુનો અને યુનિવર્સિટી અને એવી બીજી ઉંચી પરીક્ષા આપનાર અભ્યાસકો અભ્યાસ કરવાનો લોભ રાખી કસરત કરતા નથી,

તેથી તેમના આરોગ્યને નુકસાન પહોંચે છે, એટલુંજ નહિ પણ કોઈ કોઇ વખતે અભ્યાસના સખત બોજાથી માંદા પડી પરીક્ષા આપી શકતા નથી.

પ્ર૦ કસરત કરવામાં કઈ કઇ બાબત લક્ષમાં રાખવી ?

ઉ૦ રમતમાં પડી અભ્યાસ કરવા તરફ દુર્લક્ષ કરવું નહિ. હદ ઉપરાંતની કસરત કરવાથી નુકસાન થાય છે. જમીને તરતજ કે ભૂખે પેટે કસરત કરવી નહિ.

ઉંઘ.

પ્ર૦ ઉંઘવાની અગત્ય શા માટે ?

ઉ૦ દિવસે કામ કરવાથી થાકી જઇ કામ કરવાને નાલાયક બનીએ છીએ. આથી કરીને વિશ્રાંતિની જરૂર છે. ઉંઘ થાક ઉતારી શરીર તથા મનને ફરીથી તાજાં બનાવી કામ કરવાને લાયક કરે છે.

પ્ર૦ ઉંઘવાની બાબતમાં કયા કયા નિયમો ધ્યાનમાં રાખવા ?

ઉ૦ જમીને તરતજ સૂવાથી પાચનક્રિયા બરાબર ચાલતી નથી, અને મગજને વિશ્રાંતિ મળતી નથી આથી સ્વપ્નાં આવે છે. ભોંયે સૂવા કરતાં ખાટલામાં સૂવું સારૂં છે કારણકે ભોંયે સૂવાથી કોઇ કોઇ વખતે ઝેરી જાનવર કરડવાનો ડર રહે છે. ભોંય ભેજવાળી હોય તો શરીરે કળતર થાય છે. અગર તાવ કે બીજો કોઇ રોગ થવાનો પણ ભય રહે છે. ખાટલાપર સૂવાની સગવડ ન હોય તો જમીન ઉપર પરાળ કે પાંદડાં પાથરી તેના પર

બીછાનું પાથરી સૂવું. મોઢે માથે ઓઢીને સૂવું નહિ, કારણકે તેથી કરી ઉચ્છવાસનો ઘેરાઇ રહેલો વા દમમાં લેવાથી નુકસાન થાય છે. ઓશીકાં, તળાઈ, ચાદર વગેરે દિવસે તડકામાં તપાવવાં તથા તેને ધોઇને સ્વચ્છ રાખવાં. ઉનાળાની મોસમમાં ખુલ્લી હવામાં સૂવાથી નુકસાન ન થાય, પણ ઝાકળ પડતો હોય અગર પવનના બહુ ઝપાટા આવતા હોય તો શરીરને નુકસાન કરે છે. માટે ખુલ્લી જગામાં સૂવું નહિ. તાવ, કોગળીયું કે બીજા રોગનો ઉપદ્રવ હોય ત્યારે અંગને વિશેષ ગરમ રાખવાની જરૂર હોવાથી ખુલ્લી જગામાં સૂવું નહિ. સૂવાના મકાનમાં હવાની આવજા છૂટથી થાય તેવી સગવડ રાખવી.

પ્ર૦ ઉંઘવાની બાબતની સામાન્ય સૂચના કહો.

ઉ૦ રાત્રે વહેલા સૂઇ વહેલા ઊઠવાની ટેવ રાખવી. મોડાસુધી ઉજાગરો કરી મોડા ઉઠવાથી શરીરમાં સુસ્તી ભરાઈ બેસે છે, અને દિવસે સારીરીતે કામ થઇ શકતું નથી. પોતાને જરૂર જેટલી ઉંઘ લેવી, પણ આળસુ બની મોડા સુધી પથારીમાં પડી રહેવું નહિ. બાળકને વધારે ઉંઘની જરૂર છે, અને પુખ્ત ઉંમરના માણસને લગભગ સાત કલાકની જરૂર પડે છે. સારી ઉંઘ લાવવા માટે દિવસે સારી રીતે મહેનત કરવી. ઉંઘવાનો સર્વોત્તમ વખત રાત છે.

ઘરો.

પ્ર૦ ઘર બાંધવામાં કઇ કઈ બાબત ધ્યાનમાં રાખવી ?

ઉ૦ (૧) બની શકે તો આજુબાજુની જમીન કરતાં ઉંચી જગા

પસંદ કરવી. (૨) પાણી ભરાઇ રહે તેવા ખાડામાં, નદી કે તળાવ પાસે, અને વરસાદનું પાણી કે ભેજ આવી શકે તેવે સ્થળે બાંધવું નહિ. (૩) અજવાળું અને પવન છૂટથી આરપાર આવી શકે તેવું સ્થળ પસંદ કરવું. (૪) ઝાડોની બહુ ઘટામાં, સ્મશાન કે ઉકરડા પાસે હોય તેવે સ્થળે ઘર બાંધવું નહિ. (૫) સાંકડા ને વાંકાચુંકા રસ્તા હોય તેવી જગામાં તેમજ બહુ પાસે પાસે ઘર બાંધવાં નહિ. (૬) અજવાળા અને હવાની આવજા માટે છુટથી બારી બારણાં અને જાળીઆં મુકવાં. (૭) વરસાદનું પાણી વહી જાય એવો છાપરાનો ઢાળ રાખવો.

પ્ર૦ ઘરની અંદર કેવી ગોઠવણ રાખવી ?

ઉ૦ સૂવા બેસવાના ઓરડામાં સરસામાન કે અનાજ ભરી જગાનું રોકાણ કરવું નહિ. ઘરમાં ઢોર ઢાંખર બાંધી તેમજ તેમના છાણ મુતરથી ઘરની હવા બગડવા દેવી નહિ. સળગતો દીવો કે દેવતા રાખવો નહિ. ધુમાડો નીકળી જવાને જોઇતાં ધુમાડીઆં રાખવાં. ઘરોને વરસમાં બે વખત ધોળાવવાં અને સમયે સમયે લીંપાવતા રહેવું. ભીંતો, ભોંયતળીઉં અને ખૂણા ખોચરા વાળી સાફ રખાવવા.

પ્ર૦ ઘરમાંથી કઇ કઇ વસ્તુઓ કાઢી નાખવી ?

ઉ૦ કેળાંની છાલ, શાકભાજીનાં છોડાં, ઘરમાંનો કચરો, કહોવા માંડેલાં શાકભાજી વગેરે કાઢી નાખવાની વસ્તુઓ ઘરથી દૂર ફેંકી દેવી. તરત બહાર નાખી આવવાની સગવડ ન હોય તો તેમને માટલામાં ભરી તેનું મોં ઢાંકણા વતી બંધ કરવું, અને પછી વખત મળે દૂર નાખી આવવું. ખાતરના ઉકરડા, મળમૂત્રની જગા,

એઠવાડનું પાણી વગેરે ઘરની પાસે રહેવા દેવું નહિ. રસોડાના પાણીને ભોંયની અંદર ઉતરવા દેવું નહિ. મેલું (નરક) ઘરની પાસે રહેવા દેવું નહિ. બને તો ખેતરમાં નાખી તેનો ખાતર તરીકે ઉપયોગ કરવો. તેના ઉપર માટી નાખવાથી તેની દુર્ગંધ નાશ પામે છે.

પ્ર૦ ઘરની આસપાસ કેવી રીતે સ્વચ્છતા રાખવી ?

ઉ૦ ઘરની આસપાસ પૂરતી છુટ રાખવી. બીજી ઇમારતો અગર ઝાડની અતિશય ઘટાથી હવાનું રોકાણ ન થાય તેમ કરવું. છાંયાને માટે એકાદ બે ઝાડ હોય તો ઠીક, પણ એટલી બધી ઘટા ન હોવી જોઇએ કે જેથી જમીનમાં હમેશાં ભેજ મચી રહે અને પવનની લહેરને અટકાવે. ઝાડનાં ખરી પડેલાં પાંદડાંને બાળવાં કે દૂર ખાડામાં એકઠાં કરવાં. ખાતરના ઉકરડા, સ્મશાન અને કબરસ્તાન ઘરથી લગભગ દોઢસો ગજ દુર રખાવવાં. પાણીને વહી જવા માટે કાંસ અગર નીક કરાવવી, અને તેને સાફ રખાવવી. પાણી ભરાઈ રહે તેવા ખાડા પુરાવી નાખવા, કારણકે વનસ્પતિ કોહી તેમાંથી મલેરિઆ નામની ઝેરી હવા મચ્છર મારફત ફેલાઇ તાવનો ઉપદ્રવ કરે છે. ખાડા પુરાવી નાખવાનું બની શકે તેમ ન હોય તો તે તરફનો પવન અટકાવવા માટે ઝાડની ઘટા ઉછેરવી. મીઠા પાણીનો સવડ બની શકે તો ઘરની પાસે કરાવવો.

શહેર અને ગામના આરોગ્યની સંભાળ.

પ્ર૦ આ દેશમાં શહેર અને ગામડાના આરોગ્યની સંભાળ કોણ રાખેછે?

ઉ૦ મોટા શહેરોમાં મ્યુનિસિપાલ અધિકારીઓ અને ગામડામાં મુખી નામના અધિકારી રાખે છે.

પ્ર૦ તેમની શી શી ફરજો છે ?

ઉ૦ લોકોના આરોગ્યની સંભાળ રાખવા માટે. (૧) બજારમાં કોહેલાં શાકભાજી કે માંસ અને સડવા માંડેલું અનાજ વેચવા દેવું નહિ. (૨) પીવાને માટે ચોકખુ પાણી પૂરું પાડવું, અને નવાણુની જગા સાફ રખાવવી, (૩) શહેરનો ગંદવાડ (શરીરનો મળ, રસોડાનું પાણી, એઠવાડ) દૂર વહી જવા મોરીઓ કરાવવી. (૪) અનુકૂળ જગામાં સાર્વજનિક જાજરૂઓ કરાવી તેને સાફ રખાવવાનો બંદોબસ્ત કરવો, (૫) રસ્તો વળાવી કચરો ભેગો કરાવી દૂર લઇ જવરાવી બળાવવો, અગર ખાડામાં એકઠો કરાવી ખાતરના ઉપયોગમાં લેવો. (૭) વરસાદનું પાણી વહી જવાને નીકો કરાવવી. (૭) વાંકા રસ્તાને સીધા કરાવવા, (૮) ચામડીઆ, રંગારા વગેરેના કારખાનાં તથા કુંડો ગામથી દૂર રખાવવા. (૯) મરી ગએલાં જાનવરોનાં મુડદાંને કહોવા માંડતા પહેલાં ઠેકાણે કરાવવાં. (૧૦) મસાણ અને કબરસ્તાનો ઘરોથી દૂર રખાવવાં.

મંદવાડ.

પ્ર૦ મંદવાડમાંથી બચવા કયા કયા ઉપાય કરવા ?

ઉ૦ માંદા પડીને સાજા થવા કરતાં માંદા ન પડાય તેવો યત્ન કરવો. સાજા હોવા છતાં માંદા પડવાની ધાસ્તીથી વૈદ કે ડોકટરની સલાહ લીધા સિવાય જુલાબ લેવો નહિ. સ્હેજસાજ શરીર બગડે તો

કામ કરવું બંધ પાડી વિશ્રાંતી લેવી. ખોરાક હલકો લેવો, અને શરીર ગરમ રહે તેવો બંદોબસ્ત કરવો.

પ્ર૦ માંદા માણસની કેવી રીતે સંભાળ રાખવી ?

ઉ૦ જોઇએ તેવી સંભાળ ન રાખવાથી કેટલાક દરદી મરણ પામે છે. માટે (૧) સ્વચ્છ અને તાજી હવા મળે તેવો બંદોબસ્ત કરવો, કારણકે સાજા માણસો કરતાં માંદા માણસો હવાને વધારે અસ્વચ્છ કરે છે. (૨) આજારીના આગળ બહુ માણસની ભીડ, ઘુમાઘુમ કે કકલાણ થવા દેવું નહિ. (૩) શરીરને હમેશાં હુંફાળા પાણીથી લહોવું. (૪) શરીરની શક્તિ ટકાવી રખાવવા કાંજી જેવો હલકો ખોરાક આપવો. (૫) તેની સાથે માયાળુ વર્તન રાખી તેની મરજી મુજબ વિશ્રાંતિ લેવા દેવી. (૬) તેને વાપરવાનાં કપડાં તથા પથારી સ્વચ્છ રખાવવી.

સાધારણ રોગો.

પ્ર૦ નાનાં બાળકની માવજત કરવામાં કઇ બાબતો ધ્યાનમાં રાખવી?

ઉ૦ મોટી ઉંમરના માણસો જે રોગ સામે ટકી શકે છે, તેવા રોગો નાના બાળકોનાં મરણ નીપજાવે છે. બાળકનો સર્વોત્તમ ખોરાક દૂધ છે. દાંત આવવા માંડે ત્યારપછી કાંજી કે સારા બાફેલા ભાત જેવો હલકો ખોરાક આપવો. વળી આ સમયે ટાઢ, તાપ અને શરદીની અસર ન થાય માટે સારાં કપડાંથી રક્ષણ કરવું. બાળક ત્રણેક માસનું થાય ત્યારે શીતળા કઢાવવા. કાચાં ફળ અને કાચું અનાજ ખાવા દેવું નહિ. કારણકે તેથી હગામણ

કે મરડો થવા ભય રહે છે. છોકરાંને નાનપણથી સ્વચ્છ રહેવાની ટેવ પાડવી કે જેથી તેમને ખસ, ગુમડાં વગેરે ચામડીના રોગ થાય નહિ. ઝાકળ, શરદી કે પવનના ઝપાટાના સમયે બાળકને ખુલ્લી હવામાં સૂવા દેવાં નહિ.

પ્ર૦ સાધારણ રોગો કયા કયા છે ?

ઉ૦ તાવ, પ્લેગ, અતિસાર કે મરડો, કોલેરા કે કોગળીઉં, શીતળા વગેરે.

પ્ર૦ તાવનો રોગ અટકાવવા કયા કયા ઉપાય કરવા ?

ઉ૦ પાણી ભરાઈ રહે તેવા ખાડા પુરાવી નાખી જમીન કોરી કરવી, અને લોકોને પીવાને માટે ચોકખું પાણી પૂરૂં પાડવું.

પ્ર૦ તાવ ફેલાવનાર મુખ્ય ઉપાધિ કઇ છે ?

ઉ૦ વરસાદનું પાણી ખાડમાં ભરાઇ રહી તેમાંની વનસ્પતિ કહોવા માંડે છે, તેથી તેમાં મલેરિઆ નામની ઝેરી હવા ઉત્પન્ન થાય છે. તે ઝેર મચ્છરો મારફત ફેલાય છે.

પ્ર૦ તાવના દરદીની કેવી રીતે સંભાળ રાખવી ?

ઉ૦ શરીરની શક્તિ ટકાવી રાખવા માટે કાંજી જેવો હલકો અને પૌષ્ટિક ખોરાક આપવો. ટાઢે પાણીએ નહાવા દેવો નહિ. દરદીના શરીરને પવનના ઝપાટા ન લાગે તે ધ્યાનમાં રાખવું. તેના શરીરને હુંફાળું રખાવવું. કિવનિન નામની જ્વરનાશક દવા પાવી. અગર તાવ મટાડનાર દેશી વનસ્પતિની દવાનો ઉપયોગ કરવો.

પ્ર૦ તાવથી બચવાના નિયમો કહો.

ઉ૦ (૧) ઘરમાં અજવાળું અને પવન છૂટથી આવવા જોઇએ. (૨) ગંદવાડ દૂર કરવો. (૩) જમીનમાં ભેજ થવા દેવો નહિ. (૪) પીવામાં સ્વચ્છ પાણી વાપરવું. સ્વચ્છ પાણી ન મળી શકે તો ગાળીને અગર ગરમ કરીને વાપરવું. (૫) તાવનો રોગ ચાલતો હોય ત્યારે ભુખ્યા બહાર જવું નહિ. (૬) ઘણો થાક લાગે તેવું સખત કામ કરવું નહિ. (૭) ઝાકળ પડતો હોય તેવી ખુલ્લી જગામાં સૂવું નહિ. (૮) રાત્રીને સમયે શરીરનું ગરમ કપડાંથી રક્ષણ કરવું. (૯) ઉજાગરો કરવો નહિ, કે રાત્રે ખુલ્લી હવામાં બહાર રખડવું નહિ. (૧૦) ખાટલા ઉપર કે માળપર સુવું પણ જમીનપર પથારી કરવી નહિ.

પ્લેગ (ગાંઠીઓ તાવ).

પ્ર૦ પ્લેગ એ કેવો રોગ છે?

ઉ૦ તાવનો એક પ્રકાર હોઇ ચેપી રોગ છે. જેમાં દરદીને વળણમાં ગાંઠ નીકળી મરણ થાય છે. તેથી આ રોગને ગ્રંથિક સંનિપાત, ગાંઠીઓ તાવ, મરકી કે પ્લેગ કહે છે.

પ્ર૦ મરકીના દરદીને ઓળખવાની શી શી નીશાનીઓ છે?

ઉ૦ (૧) ચેપ લાગ્યા પછી દશેક દિવસમાં મરકીના ચિહ્ન જણાઇ આવે છે. (૨) દરદીને અસ્વસ્થતા લાગે છે, અને હાડકાં, બરડો અને કમર દુખાય છે. (૩) એકદમ ભારે તાવ આવે છે. (૪) મગજ સુસ્ત થાય છે, આંખોનો ધોળો ભાગ લાલ થાય છે. જીભના વચલા ભાગપર ધોળી છારી વળે છે. જીભની કોર લાલ થાય છે.

(૫) અવાજ ધીમો, બોલવામાં અનિશ્ચિંતપણું પણ કોઈ કોઈ વખત જુસ્સાથી બોલાય છે. (૬) જાંધના સાંધામાં, બગલમાં જડબા પાછળ એવી વળાણુવાળી જગાએ ગાંઠ દેખાય છે. (૭) દરદ થયા પછી ઘણું કરીને ત્રણ દિવસમાં થાય છે.

પ્ર૦ મરકી ઉત્પન્ન થવાનાં કારણ કહો.

ઉ૦ ગંદી જમીન, બહુ વસ્તીવાળી સાંકડી ગલીઓ, બંધીઆર હવાવાળાં મકાન, દરદીએ વાપરેલાં કપડાં અને તેના સંબંધમાં આવેલું પાણી તથા ભેજ. આ રેાગ ઉંદરને વહેલો લાગુ પડી ઘરમાં રહેનાર માણસોને ચેતવણી આપે છે.

પ્ર૦ મરકી અટકાવવા ઘરમાં કેવી રીતે સ્વચ્છતા રાખવી?

ઉ૦ (૧) ઘરમાંથી તમામ પ્રકારનો કચરો કાઢી નાખી સ્વચ્છ કરવું. (૨) જમીનનું તળ ભેજવાળું હોય તો ખોદી નાખી કોરી માટી પૂરી કોરૂં કરવું. (૩) ઘરને અંદર અને બહારથી ધોળવું. (૪) બારી બારણાંને ખુલ્લાં રાખવાં. (૫) સૂવાની જગામાં કોઈ વસ્તુ રંગાવી રાખવી નહિ. (૬) મળ મૂત્રની જગા, અને ઢોરના છાણ મુતરના ખાડા દરરોજ બે વખત સાફ કરાવવા. (૭) દરરોજ રાત્રે ઘરમાં ધૂપ કરવો. (૮) આંગણામાં, ચોકમાં અને મહોલ્લે મહોલ્લે ધુણીઓ કરવી. (૯) મરકી શરૂ થાય કે તરતજ ઘર છોડી બહાર ખુલ્લી હવામાં રહેવા જવું. (૧૦) મરકીવાળી જગામાંથી આવેલા માણસના કપડાંને ગરમ પાણીમાં ઉકાળી રસકપૂરની ધણી દેવી. (૧૧) ગામમાં રહેવા આવતા અગાઉ ઘરને ધૂપ ધુમાડીથી સાફ કરવું.

પ્ર૦ મરકીના રોગમાંથી બચવા કઇ જાતની સ્વચ્છતા પર કેવું લક્ષ આપવું ?

ઉ૦ શરીર ને કપડા સ્વચ્છ રાખવાં. શરીરે મીઠું તેલ ચોળવું. ગરમ કપડાં પહેરવાં. બીછાનાને રોજ તપાવવું. સાદો પણ પુષ્ટિકારક ને હલકો ખોરાક વાપરવો. શાક ભાજીને ગરમ પાણીથી ધોઇને વાપરવાં. ઉપવાસ કરવો નહિ. આહારવિહારમાં નિયમિત રહેવું, વ્યસનથી દૂર રહેવું. ભીનાશ કે શરદીમાં ફરવું નહિ. વાસી ખોરાક ખાવો નહિ. પીવાના પાણીને ઉકાળીને વાપરવું. શરીરના ઉઘાડા ભાગ પર કાપા પડ્યા હોય તેવા માણસને દરદીના સંસર્ગમાં આવવું નહિ. દરરોજ સવારના બે ગ્રેન ક્વિનીન, પાંચ ગ્રેન (ઘઉંના દાણાભાર) સોડાને પાણી સાથે મેળવી પી જવું. સખત્ જુલાબ લેવો નહિ. મન શાન્ત અને આનંદી રાખવું. પ્રોફેસર હાફ્કિનની રસી મૂકાવવી.

પ્ર૦ મરકી અટકાવવામાં લોકો સરકારને કેવી રીતે મદદ આપી શકે ?

ઉ૦ મરકીના દરદીઓ શોધી કાઢી હોસ્પિટલમાં મોકલાવી તેમની ત્યાં બરાબર બરદાસ થાય છે કે નહિ, તેની તપાસ કરવા, મરકીવાળાં ઘર ખાલી કરાવી તેમાં રહેતા લોકોને તંદુરસ્ત જગાએ રખાવવાની ગોઠવણ કરવા, ઘરોને સાફ કરાવવા અને મરકીનો ફેલાવ થતો અટકાવવા મરકીવાળા ગામોએ કમિટિ નીમવી. તે કમિટિ સરકારી અમલદારોને રોગ અટકાવવામાં મદદ કરે.

અતિસાર (મરડો).

પ્ર૦ અતિસાર કે મરડો થવાનાં કારણ કહો.

ઉ૦ નઠારા ખોરાકથી, બહુ ખાધાથી, ખરાબ પાણી પીવાથી, અને હવાની ઉષ્ણતામાં કે કપડામાં એકાએક ફેરફાર થવાથી આ રોગ થાય છે. કોઇ કોઇ વખતે મલેરિઆને લીધે પણ આ રોગ થાય છે. મરડા વખતે ઝાડામાં જળશ કે લોહી પડે છે, અને ચૂંક આવે છે.

પ્ર૦ તેને મટાડવાના ઉપાય કહો.

ઉ૦ આ રોગ મટાડવો અઘરો અને ધાસ્તીવાળો હોવાથી હોશીઆર ડોકટરની તરત સલાહ લેવી. કાચાં કે ઉતરી ગએલાં ફળ, કાચું કે નહિ રંધાએલું અનાજ, તેમજ પચી ન શકે તેવો ભારે ખોરાક ખાવો નહિ, પણ કાંજી જેવો હલકો ખોરાક વાપરવો. પવનના ઝપાટા લાગે તેવી ખુલ્લી જગામાં સુવું નહિ. અંગને ગરમ રાખવું. ઋતુ બદલાતી વખતે આ રોગ ન થાય તેની ખાસ સંભાળ રાખવી.

કોલેરા (કોગળીઉં).

પ્ર૦ કોલેરા કે કોગળીઆના રોગ વિષે શું જાણો છો ?

ઉ૦ આ રોગ ઘણો ભયંકર અને પ્રાણહર છે. આ રોગની ઉત્પત્તિનું કારણ સમજાયું નથી. આ રોગ ચેપી એટલે રોગીના સહવાસમાં આવતા સાજા માણસોને પણ લાગુ પડે છે. આ

રોગનાં ઝીણાં ઝીણાં બી પાણી વાટે શરીરમાં દાખલ થઇ અનુકૂળતા મળેથી વૃદ્ધિ પામે છે, અને રોગ થાય છે.

પ્ર૦ આ રોગ થવાનાં કારણ કયાં છે ?

ઉ૦ ગંદવાડ, નઠારો ખોરાક, અને રાતના વખતમાં ખુલ્લી હવામાં રહેવું વગેરે કારણો આ રોગનાં બીને શરીરમાં વૃદ્ધિ પામવાને લાયક બનાવે છે.

પ્ર૦ કોગળીઆના રોગથી બચવાના ઉપાય કહો.

ઉ૦ ઘરોને ધોળાવવાં તથા સારો ખોરાક, સ્વચ્છ પાણી અને સ્વચ્છ કપડાં વાપરવા ધ્યાનમાં રાખવું. જુલાબ થાય તેવી દવા વાપરવી નહિ.

પ્ર૦ કોગળીઆનાં લક્ષણ કહો.

ઉ૦ આ રોગનો આરંભ અતિસારથી થાય છે. ઉલટી અને ઝાડા થવા માંડે છે. હાથ પગ ચુંથાય છે. હાથે પગે ગોટલા ચઢવા માંડે છે, અને નસો ખેંચાય છે.

પ્ર૦ રોગની માવજત કેવી રીતે કરવી ?

ઉ૦ ઘણી ધાસ્તીવાળો રોગ હોવાથી તરત જ તેની દવા શરૂ કરવી. ડુંગળી, ધાણા, જાવંત્રી વગેરેનું પાણી થોડા થોડા અંતરે પાયા કરવું. રોગીને સારી રીતે વિશ્રાંતિ લેવા દેવી. અંગને હુંફાળું રાખવું. ચાફકસર ટાઢું પાણી પાવું. સારા હોશીઆર ડૉક્ટરની તરત સલાહ લેવી.

પ્ર૦ રોગને ફેલાતો અટકાવવા કયા ઉપાયો કામે લગાડવા ?

ઉ૦ દરદીના ઝાડા ઉલટીને બાળી મૂકવા, અગર ઉંડો ખાડો કરી

દાટવાં. તેની પથારી તથા ઓઢેલાં કપડાં બાળી મૂકવાં, કે ગંધકનો ધૂપ દઈ તેને સારી રીતે ધોવાં. કોલેરાવાળા ઘરમાંથી નીકળી ખુલ્લી હવામાં જઈ રહેવું. ઘરમાં રહેવા આવતાં પહેલાં ગંધકની ધુણી કરી સાફ કરવું.

પ્ર૦ આ રોગ બીજા કયા કયા નામથી ઓળખાય છે ?

ઉ૦ કોલેરા, માતાનું, અધોક કે કોગળીઆના નામથી ઓળખાય છે. કેટલાક અજ્ઞાન લોકો આ રોગ માતા આણે છે એમ માની તેના બરાબર ઉપચાર કરતા નથી, તેથી કેટલાક રોગીનાં મરણ થાય છે, માટે આવો વહેમ ન રાખતાં તેને મટાડવાના યોગ્ય ઉપાય કરવા.

શીતળા (સૈયડ).

પ્ર૦ આપણા દેશમાં તેને શીતળા, શીળી કે બળીઆકાકાના નામથી ઓળખે છે. સિલોનમાં તેને મહાવ્યાધિ કહે છે. કોલેરાની માફક આ રોગ પણ ચેપી છે. અજ્ઞાન લોકો આ રોગ પણ શીતળા દેવી આણે છે એમ માને છે, અને તેનો ઉપાય કરવાથી માતા ગુસ્સે થાય છે, એમ સમજી ઉપાય કરતા નથી. આથી રોગ ભયંકર રૂપ ધારણ કરી જીવ લેણ નીવડે છે, અગર દરદીને જીંદગીભરનો ખોડખાંપણવાળો કે કદરૂપો બનાવે છે માટે ઇશ્વર પર શ્રદ્ધા રાખી રોગમાંથી બચવા તેનો ઉપાય તો કરવો જ.

પ્ર૦ શીતળાના રોગમાંથી બચાવવા સરકાર શી સંભાળ રાખે છે ?

ઉ૦ ઠેકાણે ઠેકાણે ડૉક્ટરો રાખી ગાયના શીતળામાંથી પરૂ લઈ

જેને શીતળા કાઢવાના હોય તેના શરીરમાં ચેપ દાખલ કરે છે. સરકાર ચેપ મેળવવા માટે કેટલેક સ્થળે ગાયો ઊછેરે છે, અને તેનો ચેપ ઠેકાણે ઠેકાણે મોકલી આપે છે. આનો ફાયદો લોકોના સમજવામાં આવવાથી કેટલાક શહેરોમાં શીતળા કઢાવવાની ફરજ પાડવાનો કાયદો દાખલ કરાવ્યો છે.

પ્ર૦ શીતળા કાઢવાની રીત સમજાવો.

ઉ૦ આશરે ત્રણથી ૭ માસનું બાળક થાય તે વારે તેને શીતળા કઢાવવામાં આવે છે. બાળકના જમણા અને ડાબા હાથના બાહુ ઉપર અણીવાળા નસ્તર વડે દરેક હાથે બબ્બે કે ત્રણ ત્રણ છિદ્ર પાડી તેના ઉપર ચેપ મૂકી શરીરમાં ઉતારે છે. લગભગ ચાર કે ૭ દિવસમાં તે જગાએ દાણા ઉપસી નીકળે છે. આ દાણાનાં ભીંગડાં સૂકાઇને ખરી પડતા સુધી બરાબર સંભાળ રાખવી. જેમ જેમ દાણા સખત ઉઠે તેમ તેમ બાળકને શીતળાનો રોગ થવાનો ભય ઓછો રહે છે. પહેલાંના વખતમાં શીતળા નીકળેલા માણસના શરીર ઉપરથી ચેપ લઇ સાજા માણસના શરીરમાં દાખલ કરવામાં આવતો, પરંતુ તેથી સારા દાણા ઉઠતા નહિ અને શીતળા કઢાવેલા માણસને પણ રોગ થતો, તેથી ડૉકટર જેનર નામના વિદ્વાને ગાયના આંચળે શીતળા નીકળે છે અને તેનો ચેપ લાગવાથી ભરવાડ લોકોને રોગ થતો નથી, આમ જણાતાં તેણે ગૌશીતળાની રીત દાખલ કરી.

પ્ર૦ શીતળાનો રોગ અટકાવવા કયા ઉપાય કરવા ?

ઉ૦ આ રોગ ચેપી હોવાથી જેમને એ રોગ થયો હોય તેમણે દરદીની ચાકરીમાં રહેવું. આજારીને માટે પુષ્કળ તાજી હવા

આવવા દેવી. તેની વપરાશમાં આવેલાં કપડાં બાળી મૂકવાં, અગર ગંધકની ધુણી દઇ ગરમ પાણીથી ઉકાળી સાફ કરી વાપરવાં. શીળીનાં ભીંગડાંને દૂર લઇ જઇ સંભાળથી બાળી મૂકવાં કારણ કે તેની રજકણો ફેલાઇ બીજાને રોગ થાય નહિ. આ રોગથી બચવા માટે સર્વથી સારો રસ્તો એ છે કે દરેકે ગૌ-શીતળા કઢાવવા.

ક્ષય રોગ.

પ્ર૦ ક્ષય રોગ એટલે શું ?

ઉ૦ જે રોગમાં ફેફસાં કોહી જઇ મરણ થાય છે તેને ક્ષય કહે છે.

પ્ર૦ ક્ષયનાં લક્ષણ કહો.

ઉ૦ આ ફેફસાંનો રોગ હોવાથી પ્રથમ ફેફસાંનો ઉપલો ભાગ કહોવા માંડે છે, અને કફ પડવા માંડે છે. રોજ જીર્ણતાવ આવ્યા કરે છે, અને શરીરને કમજોર બનાવે છે. કામ કરવાની અશક્તિ આવે છે, અને ખાધેલો ખોરાક કંઇ પણ ફાયદો કરી શકતો નથી, તેથી ધીમે ધીમે શરીર ગળી જઇ મરણ થાય છે.

પ્ર૦ ક્ષયનો રોગ થવાનાં કારણ કહો.

ઉ૦ ક્ષયવાળો દરદી થુંકે છે, ત્યારે તેના કફમાં આ રોગના હજારો જંતુઓ જમીન પર પડે છે. તે થુંક સુકાઈ જાય છે એટલે જંતુઓ હવામાં ફેલાઇ શ્વાસ વાટે લોકોના શરીરમાં દાખલ થાય છે. બંધીઆર ઘરોમાં રહેનાર અને મીલો વગેરે સ્થળો કે જ્યાં શ્વાસ વાટે હજારો રજકણો ફેફસામાં દાખલ

થાય છે અને તેથી કરીને લોહીને સ્વચ્છ કરવાનું કામ ફેફસાંથી બરાબર થઇ શકતું નથી, તેમને આ રોગ વહેલો લાગુ પડે છે. હલકી જાતનાં પુસ્તકો, નાટકો વગેરે જોવાથી મન ચંચળ થઇ કેટલીક કુટેવો પડવાથી પણ આ રોગ થાય છે. વળી નાની ઉંમરમાં લગ્નબંધન, તથા સંસારી કામનો બોજો, અને હદ ઉપરાંતનો વિદ્યાભ્યાસ કરવાના બોજાથી પણ જુવાન સ્ત્રી પુરુષો આ રોગના ભોગ થઇ પડે છે.

પ્ર૦ ક્ષય રોગમાંથી બચવાના ઉપાય કયા કયા છે?

ઉ૦ (૧) રહેવાને માટે સૂકી હવાવાળી જગા પસંદ કરવી. (૨) શ્વાસમાં પુષ્કળ હવા લઇ ફેફસાંને પુરેપુરાં ભરાવા દેવાં. (૩) બને ત્યાં સુધી ખુલ્લી હવામાં ફરવું. (૪) હસવાથી અને મનને આનંદમાં રાખવાથી પણ એ રોગ મટે છે.

અચાનક બનાવો.

પ્ર૦ અચાનક બનાવો કયા કયા છે?

ઉ૦ ડુબવું, ઘા, લચક, ઉતરી જવું, હાડકાનું ભાગી જવું વગેરે બનાવો અકસ્માત બને છે, માટે તેને અચાનક બનાવ કહે છે.

પ્ર૦ ડુબેલો માણુસ મરણ પામે છે તેનું કારણ શું?

ઉ૦ પાણીમાં શ્વાસ લેવાનો વાયુ નહિ મળવાથી તેમજ નસકોરા, મોં વગેરે સ્થળોમાં પાણી ભરાઇ જવાથી શ્વસનક્રિયા બંધ પડવાથી મરણ થાય છે.

પ્ર૦ ડુબેલો માણુસ મરણુતોલ સ્થિતિમાં હોય તો તેને બચાવવા ક્યા ક્યા ઉપાય કરવા ?

ઉ૦ તેનું મોઢું અને નસકોરાં ચોકખાં કરવાં. મોઢું ઉઘાડી જીભને આસ્તેથી આગળ ખેંચવી. ગળા અને છાતી ઉપર સજ્જડ કપડાં પહેરેલાં હોય તે કાઢી નાખવાં. દરદીને ચતો સુવાડી તેનું માથું તથા ખભા ઓશીકા ઉપર મૂકી ઉંચા કરો. તેના બંને હાથને બાહુમાંથી પકડી ઉંચા નીચા કરો. આમ કરવાથી શ્વસનક્રિયા ઝડપથી શરૂ થઇ દરદીને સ્વસ્થતા થશે. પીંછા વતી ગળામાં ગલીપચી કરી ઉલટી કરાવી અગર તેને ઉંધો નાખી દાબીને પીધેલું પાણી બહાર નીકળી જાય તેવો ઉપાય કરો. શરીરમાં ગરમી આણુવા ઉની રેતીની પોટલી વડે કે ઉના પાણીના સીસા વડે શેક કરવો. ઉના બુંદનો કે ગરમ પાણી સાથે ભેળવેલા દારૂનો નાનો ચમચો ભરી પાવો. આવી રીતે સમયસૂચકતા વાપરી યોગ્ય ઉપાય કરવાથી ત્રણુ કલાક સુધી પાણીમાં રહી ડુબવાથી મરણુ પામેલા જેવા દરદીઓને આરામ કરી શકાય છે.

પ્ર૦ ઘા પડયો હોય તો તે મટાડવા ક્યા ઉપાય કરવા ?

ઉ૦ ઘા (જખમ) બહુ મોટો ન હોય તો તેને મટાડવા માટે લોહી ધોઇ નાખ્યા સિવાય ઘવાયલા ભાગપર પાટો બાંધવો. અથવા પ્લાસ્ટર મારવું- જો ઘામાં કચરો ભરાયો હોય તો તે ઉપર ગરમ પાણીની ધીમે ધીમે ધાર કરી પીછા વતી લોહી સાફ કરી તેમાં ધાબાજરીઉં (એક જાતનું બાજરીના ડુંડા જેવું ડુંડું) ભરવું. જેથી ઝટ રૂઝાઈ જશે. ઘવાએલા ભાગની ઉપરની બાજુએ પાટો બાંધવાથી લોહી વહેતું બંધ થશે.

પ્ર૦ લચક કે કરમોડ મટાડવા શો ઉપાય કરવો ?

ઉ૦ કરમોડાએલા ભાગ ઉપર કપડું વીંટાળી આજારીની મરજી પ્રમાણે તાઢા કે ઉના પાણીની ધાર કરવી. તેનો દુખાવો મટાડવા માટે હળદર, મીઠું અને આવળ અગર ભોંયસમડીને કચરી પાણી સાથે ખદખદાવી તે ભાગપર ભરવું જેથી શાન્તિ થશે.

પ્ર૦ હાડકું ઉતરી ગયું હોય તો શા ઉપાય કરવા ?

ઉ૦ હાડકું પોતાની અસલ જગાએથી ખસી જાય તો તેને હાડકું ઉતરી ગયું છે એમ કહેવાય છે. હાડકું ઉતરી જવાથી તે ભાગની ચલનવલન શક્તિ જતી રહે છે. આવે સમયે આજારીને હાડવૈદ પાસે લઇ જવો. કેટલોક સમય વીતી જવા પછી હાડકું ઉતરી ગયાની ખબર પડે તો હાડવૈદની પાસે લઇ જતા અગાઉ ઉતરી ગએલા ભાગ ઉપર ખજુર અગર બાફેલું કાળંગડું બાંધવું જેથી હાડકું અને તેની આજુબાજુની જગા નરમ થઇ હાડવૈદને હાડકું ચઢાવવામાં સરળતા કરી આપશે.

પ્ર૦ હાડકું ભાગ્યું હોય તે વારે શા ઉપાય કરવા ?

ઉ૦ કોઇ પણ અવયવનું હાડકું ભાગે છે ત્યારે તેના દેખાવમાં ફેરફાર થઇ જાય છે. આવે સમયે ભાગેલા હાડકાના બન્ને છેડા માંસમાં ઘોચાઈ દરદીન દુખી કરે નહિ, માટે જેમ બને તેમ દરદીને ચલનવલન ઓછું કરાવવું, અને હાડવૈદની તરતજ મદદ લેવી.

પ્ર૦ કોઇ વસ્તુ ગળામાં અટકી હોય તો ઉતારવા અગર બહાર ખેંચી કાઢવા શો ઉપાય કરવો ?

ઉ૦ બની શકે તો ગળામાં આંગળી ઘાલી તે વસ્તુને બહાર ખેંચી

કાઢવી. બહાર નીકળે તેમ ન હોય તો વાંસાપર જોરથી થપ્પડ મારવાથી, મોંપર તાઢા પાણીની છાલક મારવાથી કોઈ કોઇ વખત વસ્તુ ગળાની અંદર ઉતરી જાય છે.

પ્ર૦ કોઇ માણુસ દાઝયો હોય તો શો ઉપાય કરવો ?

ઉ૦ કપડાં સળગે તો દરદીએ ગભરાઇ જઈ દોડમદોડા ન કરતાં કપડાં કાઢી નાખવાં. તેમ ન બને તો જમીનપર સુઇ જઇ આળોટવું જેથી આગ બુઝાઇ જશે. પાસે પાણી હોય તો સળગતા કપડાપર છાંટવું. અગર જાડું કપડું વીટાળવાથી પણ હોલાઇ જશે. સ્હેજસાજ દાઝેલું હોય તો તાઢા પાણીથી પલાળેલા કપડાનું પોતું મુકવાથી બળતરા બંધ થશે. દાઝેલા ભાગમાં ફોલ્લો ઊઠયો હોય તો ફોલ્લો ફોડી નાખવો, પણ ચામડી ઊખાડવી નહિ. દાઝેલા ભાગ ઉપર થીજેલું ઘી અગર આખરેલા દુધનો તોર ચોપડવાથી પણ બળતરા બંધ થાય છે. સખત દઝાવામાં આવ્યું હોય તો હોંશીઆર ડૉકટરની સલાહ લેવી.

પ્ર૦ કોઇ ઝેરી જાનવર કરડે ત્યારે શો ઉપાય કરવો ?

ઉ૦ ડંખની ઉપલીમેર ચીંદરડી કે દોરીથી પાટો બાંધવો. જેથી ઝેર શરીરમાં પસરતું અટકશે. પછી કરડેલા ભાગને કાપી નાખવો. જો આજારી કાપવા ન દે તો લાલચોળ થતા સુધી તપાવેલા લોઢાના સળીઆને ડંખમાં ઘોચી દેવો. લોહીને વહેતું રાખવા માટે ઉનું પાણી રેડવું. દર પા કલાકે ઊની બ્રાંડી કે દારૂ પાવો. આ ઉપાયો થઇ શકે તેમ ન હોય તો જેના મોંમાં ઉઝરડા ન હોય તેવા માણુસે ઘાને ચૂસવો. લિકર આમોનિઆ નામની

દવાનાં ત્રીસ ત્રીસ ટીપાં પાણી જોડે મેળવી પા પા કલાકને આંતરે પાવાં. વીંછી, કાનખજુરા, કે ભમરાના ડંખ ઉપર સરકા કે મીઠામાં બોળેલા કપડાનું પોતું મુકવું. જેથી પીડા ઓછી થાય છે. અગર ઇપેકાકુઆન્હા નામની દવા વાપરવી.

પ્ર૦ કોઇ માણસના ખાવામાં ઝેર આવ્યું હોય તો તેને બચાવવા શા શા ઉપાય કરવા?

ઉ૦ પેટમાં ગએલા ઝેરને ઉલટીથી બહાર કાઢી નંખાવવું. પીછી વડે ગળામાં ગલીપચી કરવાથી અગર ગરમ પાણીમાં વાટેલી રાઈ કે મીઠું પાવાથી ઉલટી થાય છે. અફીણ કે ધંતુરાનું ઝેર જેના ખાધામાં આવ્યું હોય તેને ઉલટી કરાવ્યા પછી સખત ખુંદ કે કોફી પાવી. પિત્તળ કે તાંબાના વાસણનો કાટ ખાવામાં આવ્યો હોય તો દરદીને ઇંડામાંનો પ્રવાહી પદાર્થ કે દુધ અને તેલનું મિશ્રણ પાવું.

પ્ર૦ કેવા ડૉક્ટર અને વૈદને પસંદ કરવો?

ઉ૦ અનુભવી, માયાળુ વર્તનવાળો, અને દરદીની બરાબર સંભાળ રાખે તેવા માણસને પસંદ કરવો, પણ ધનના લોભી, કે લેભાગુ વૈદ ડોકટરને પસંદ કરવો નહિ.

પ્ર૦ સરકારે લોકોના રોગ મટાડવા શા ઉપાય યોજ્યા છે?

ઉ૦ સરકારે ગરીબ લોકોને મફત દવા મળે તેવા શુભ હેતુથી ઠેકાણે ઠેકાણે દવાખાનાં સ્થાપી તેમાં સારી જાતની દવાઓ અને ભારે પગાર આપી હોંશીઆર, અનુભવી અને માયાળુ ડૉકટરો રાખ્યા છે. જેઓ દરદીની યોગ્ય સંભાળ લઇ તેમને આરામ કરે

છે. વળી દરદીને દવાખાનામાં રહેવા તથા ખાવાપીવાનો અને સારવાર કરવાનો પણ બંદોબસ્ત રાખ્યો છે.

પ્ર૦ ડોકટરોના ઘણાખરા કેસોમાં ઝટ આરામ થતો નથી તેનું કારણ શું?

ઉ૦ કેટલાક લોકો વટલાઇ જવાના ભયને લીધે શરૂઆતમાં લેભાગુ વૈદની દવા કરાવે છે, પણ દવાખાનાની મદદ લેતા નથી. જ્યારે દરદીને વૈદથી મટવાની આશા રહેતી નથી અને રોગ પૂરેપૂરો વ્યાપી જાય છે ત્યારે દવાખાનામાં જાય છે. આથી ડોકટરોને ઘણાખરા કેસોમાં વિજય મળતો નથી, માટે રોગની શરૂઆતમાંજ દવાખાનાનો આશ્રય લેવાની જરૂર છે જેથી દરદીને ઝટ આરામ થઇ જાય. ડોકટર કે વૈદે આપેલી દવા તેની સૂચના પ્રમાણે વાપરવી તથા જે જે વસ્તુ ખાવાનો પ્રતિબંધ કર્યો હોય તે વસ્તુ ખાવી નહિ. જેથી દવા વેળાસર ગુણ આપે.

પ્ર૦ સરકાર જન્મ મરણની નોંધ શા માટે રાખે છે?

ઉ૦ માબાપ જેમ છોકરાંને સુખી જોવાની ઇચ્છા રાખે છે, અને વારંવાર સમાચાર જાણવા ઇંતેજાર રહે છે, તેમ સારો રાજા રૈયતના માબાપ જેવો હોવાથી પોતાની પ્રજા સુખી છે કે દુખી છે તે જાણવા ઇચ્છા રાખે એ સ્વાભાવિક છે. જો જે પ્રમાણે જન્મ થવા જોઇએ તે પ્રમાણે થયા જાય તો પોતાની રૈયત સુખી છે એમ જાણી આનંદ માને, પણ જન્મ ઓછા થાય અને મરણનું પ્રમાણ વધી જાય તો પોતાની રૈયત દુખી છે એમ સમજી તેને સુખી કરવા પ્રયત્ન કરે. આથી કરી દરેક ગામે જન્મ મરણનું પત્રક રખાવી દર માસે તાલુકે મોકલવામાં

આવે છે અને છેવટે તે સમાચાર ઠેઠ મહારાજાસુધી પહોંચાડવામાં આવે છે. દર દશ દશ વર્ષે મોટાં વસ્તી પત્રક કરવામાં આવે છે.

પ્ર૦ આ ચોપડી શીખવાથી તમને કયારે લાભ થાય?

ઉ૦ તેમાં કહેલી હકીકત ધ્યાનમાં રાખી તે પ્રમાણે વર્તન રાખો તો જ લાભ મળી શકે. માટે આમાં સમજાવેલી બાબતોનું મનન કરી તેને વ્યવહારમાં મુકવાથી જ લાભ થશે.

પ્ર૦ તમારે તંદુરસ્ત રહેવું હોય તો કઇ કઇ બાબતો ધ્યાનમાં રાખશો ?

ઉ૦ તાજી હવા, ચોકખું પાણી, સારો ખોરાક મેળવવા યત્ન કરો. જેમ બને તેમ સ્વચ્છ રહેવા યત્ન કરો, અને ગંદવાડ રોગની મા હોવાથી તેને દૂર કાઢો. યોગ્ય કસરત કરી શરીરને બળવાન બનાવો. સારી ઉંઘ આણી મન અને શરીરને વિશ્રાંતિ આપો.

સમાપ્ત.